理想のカラダ、手に入れませんか?

ウエイトトレーニング指導

6月17日(土)　18:00～19:00
定員：5名(先着順)
参加費：1,650円(税込)
場所：笠岡総合体育館内　トレーニングルーム

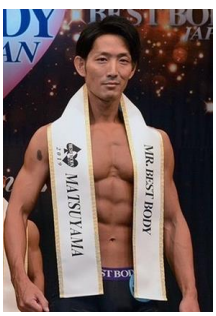
〈内容〉
ウエイトトレーニングのやり方や
フォーム指導を行います。
またフォームの撮影も実施！
少人数で行いますので、
筋トレ初心者の方でも
気軽に参加して頂けます☺

あなたの身体のお悩み解決!!!

食事指導イベント

7月15日(土)　13:00～14:00
定員：15名(先着順)
参加費　一般：1,100円(税込)
　　会員：　880円(税込)
場所：笠岡総合体育館内　多目的室

〈内容〉
食事内容の見直しや、
普段何を食べたらいいの?
気をつけることなどを
お話しします。
ダイエット中でお困りの方、
女性の方も大歓迎！



担当講師
川上

コンテスト受賞歴
2019　ベストボディジャパン松山大会ミドルクラスグランプ
2019　モデルジャパン高知大会ミドルクラスファイナリスト
2019　ベストボディジャパン日本大会ミドルクラスTOP20
2022　ベストボディジャパン高知龍馬大会マスターズ5位

筋トレに年齢は関係ありません。
正しい知識、正しいフォームを身につけて
普段よりちょっとだけ頑張ってみませんか？
身体は必ず変わります！！！
一緒に頑張りましょう＼(^o^)／

お問い合わせ
笠岡総合体育館内　ミズノウエルネス笠岡
〒714-0054　笠岡市平成町63-2
TEL：0865-66-5280

WEB予約はこちらから⇒