

集え！トレーニング難民！

トレーニング セミナー

3/3 (火) 開催！

こんな悩みありませんか？

- ・効かせたい部位に効かない
- ・ネット動画を見てもよく分からぬ
- ・そもそも正しいフォームが分からぬ
- ・筋トレ始めたけどスタートが不安
- ・なんとなくトレーニングしている

私が解決します！



石堂先生

保有資格

NSCA-CSCS
筋トレ指導の
プロ資格

日時

3月3日 (火) 11:30~12:30

内容

胸・背中・足の基礎トレーニング
(自宅でも続けられる運動)

対象

中学生以上

料金

¥750 (税込)

定員

12名

室場

研修室

参加方法

事前予約制

※お電話が受付にてお申込みください

持ち物

運動できる服装 水分 タオル 室内履き

インボディとは…
体重・体脂肪率のほかに、
骨格筋量や筋肉のバランスなどが
わかるよ。

参加者全員に
インボディ無料券
プレゼント

- ・参加料金は当日受付窓口にてお支払ください。
※キャンセルする場合は、当スポーツセンターまでご連絡ください。
- ・教室の様子を撮影し、SNSなどに使用することがあります。
- ・当日の内容は、状況により変更する場合がございます。
- ・今回のセミナーは、トレーニングの基礎を学ぶ内容となっています。



HP