

セミナー&ワークショップ

参加費無料！お気軽にご参加くださいませ！ ※セミナー時間は約30分です

トレーニングとダイエットのプランニング方法



担当は
山本です！

- ①2/14 (木) 19:00～ ダイエットと減量の違いと脚トレーニング
- ②2/15 (金) 20:15～ カロリーについてとお腹トレーニング
- ③2/21 (木) 15:10～ タンパク質と二の腕トレーニング

上半身の効果的なトレーニング



担当は
長尾です！

- ①2/19 (火) 19:00～ 腕をたくましく！
- ②2/22 (金) 20:15～ 胸を厚く！
- ③2/23 (土) 14:20～ ガッチリした肩回りを！

普段ダンベルやバーベルに触れない方でも大丈夫です。トレーニングの可能性を広げましょう！

姿勢の歪みを発見し、痛みの原因を探るワークショップ



担当は
中川です！

- ①2/16 (土) 14:20～ 姿勢の見方
- ②2/18 (月) 20:20～ ピラティスマシンを使った姿勢改善トレーニング法

女性向け、メリハリのある体を作るためのトレーニング



担当は
宇野です！

女性の体の特徴・特性を活かし、よりよく効かせる方法でわかりやすく、トレーニングの実践指導していきます！

引き締まった女性らしい体を手に入れましょう！

日時

- ①2/14 (木) 15:10～
- ②2/15 (金) 12:10～
- ③2/19 (火) 12:10～

ヨガのポーズをより効かせる為のワークショップ



担当は
福島です！

- ①2/18 (月) 15:10～ヨガを知ってもらうためのワークショップ
- ②2/21 (木) 20:30～アーサナ(ポーズ)の効果が実感できるワークショップ
- ③2/22 (金) 15:10～ヨガの呼吸法を実際に行うワークショップ

心と身体のバランスを整えるために自分と向き合う時間を大切にしましょう！