これからの Training Life が 180°変わる



無料

国立富士見台店　毎週木曜日19:00-19:45、土曜日20:00-20:45

メニュー作成＆マシン解説講座







あなたのトレーニングが変わる！プロのトレーナーが無料で指導します！

◪こんな方にオススメ

最近ジムに通い始めた方、ジムに通っていてもあまり効果を感じられていない方

どんなトレーニングをすればよいのか分からない方

◪内容

マシンの効果的な使用方法、適切なトレーニングフォーム、目的に合ったトレーニングメニュー



▼参加者の声

・自己流でやっていた時と、指導後のトレーニングの効き方が全く違っていた！
・マシンの使い方が間違っていたと気づかされた。受けて良かった。
・マシンを使うのが初めてでしたが、おかげさまですごくよく分かりました。
・マシンの安全な使い方を教えてもらい、安心しました。
・トレーニングメニューの組み方を教えてもらえてよかったです。

▼お申し込み方法

①下記アドレスへ必須事項を記載の上、メールを送信

info@mytrainers.jp

【必須事項】　①お名前　②希望店舗　③希望日時

②メール送信いただいた方へ、2営業日以内に参加可否ご返答
※申込期限は実施前日17時まで(以降のお申し込みは無効となります)
※先着順です。ご返答メールの参加可否のご連絡をもって申込み確定となります。
※各回定員3名までとさせていただきます
※一人でも多くの方に体験していただくため、ご参加はおひとり様1回までとさせていただきます

メールQRコード