

平井店オープン記念 限定キャンペーン トレーニング無料体験会

担当トレーナー

※各回定員:先着3名様ずつ

藤倉健太 *Kenta Fujikura*

トレーニングを始める時は何から始めますか？

多くの方は走ったり、筋トレをすることを思い浮かべたと思います。

しかし、カラダ作りで重要かつ土台となる部分は
柔軟性＝身体の柔らかさです！

筋トレの基本は最大限伸ばして、最大限曲げることです。
それなのに身体が硬いと動かせる範囲が狭くなってしまうため
その分効果が失われてしまいます。



MY TRAINERS

日にち	第1回 時間	第2回 時間
1月27日(土)	14:00-14:45	15:00-15:45
お申込みQRコード		

※館内にマイトレのTシャツ着用しています。

※体験セッションは3名同時にグループで行います。

マシンの使い方/ダイエットの秘訣/食事について/
正しいトレーニングフォーム/パーソナルトレーニングとは？
等々、遠慮なく聞けるチャンスです！！

①トレーニング無料体験会に関しては、上記コードからお申込み下さい。
お問合せ⇒マイトレーナーズ 03-5404-4531