

弘明寺店オープン記念 限定キャンペーン

パーソナル無料体験会

11月6日(月) 19:00-19:45

担当: 片桐トレーナー 詳細は別紙参照

[11月6日分お申込みフォーム](#)➡



11月8日(水) 19:00-19:45

担当: 宮下トレーナー 詳細は別紙参照

[11月8日分お申込みフォーム](#)➡



11月12日(日) 14:00-14:45

担当: 片桐トレーナー 詳細は別紙参照

[11月12日分お申込みフォーム](#)➡



※3日とも先着4名様ずつ

※館内にマイトレのTシャツ着用でいます。

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、遠慮なくお声かけ下さい!!
上記時間の前後は館内にいます。

①パーソナル無料体験会に関しては、上記コードからお申込み下さい

弘明寺店オープン記念 11月6,8,12日の限定キャンペーン

担当トレーナー



11月6日(月) 19:00-19:45

片桐 祥 *Shou Katagiri*

痩せ体質を作る「マイクロバイーム」や海外の一流スポーツ選手も実践する「エネルギー管理術」を学び、ビジネスマンのパフォーマンス向上、体質改善、一生ものの健康作りなどを追求しております。



11月8日(水) 19:00-19:45

宮下 愛彦 *Yoshihiko Miyashita*

ダイエット、パンプアップなどボディメイクが得意なトレーナーです。サイズを変えることにこだわりを持って、身体の部位ごとに的確なアドバイスを行ってくれます。超マニアックで確かな知識と腕前の持ち主です。



11月12日(日) 14:00-14:45

片桐 祥 *Shou Katagiri*

痩せ体質を作る「マイクロバイーム」や海外の一流スポーツ選手も実践する「エネルギー管理術」を学び、ビジネスマンのパフォーマンス向上、体質改善、一生ものの健康作りなどを追求しております。



MY TRAINERS

mytrainers.jp

ベストボディ・ジャパン2017 山梨大会優勝者

担当トレーナー

宮下愛彦 *Yoshihiko Miyashita*

ダイエット、パンプアップなどボディメイクが得意なトレーナーです。サイズを変えることにこだわりを持って、身体の部位ごとに的確なアドバイスを行ってくれます。超マニアックで確かな知識と腕前の持ち主です。

自己流ではなかなか良い「効果」を出すことは大変。

運動の効果を最大限出すにはちょっとした要素があります。それは「正しいフォーム・負荷・頻度」そして「正しい栄養・休養」が非常に重要です。しかしこれらはひとりひとり年齢や性別、運動目的、生活習慣、またその日の体調によっても大きく変わってきます。

リフレッシュが目的の方には副交感神経が優位に働くような運動が必要です。腰痛や肩こり改善は負荷のかけ方も変わってきます。筋肉をつけたくても姿勢が良くなければなかなかうまく筋肉を鍛えることは難しく、姿勢の改善を並行して行う必要もあります。

このように運動で出せる「効果」はとても大きく、また多岐にわたりますが、その分その目的やその人合ったやり方が大切になってきます。

マンツーマンなら個人の目的や目標に応じた高いサポートが可能です

初回お試し3,500円/60分

人気の1ヶ月週2コース(計8回) **72,800円**

※表記価格は税別となります。

予約は
コチラ



ORコードを
スキャン

トレーナーを選んで
コースを選んでください
カレンダーから
日時を選んでください

ジム・場所
を選択

確認ページ
にて決済へ

カード情報を
記入後、確定

予約完了



カッコいい & キレイな自分を目指しましょう！



片桐 祥

Shou Katagiri



<https://www.my-trainers.jp/search/detail/265/0>

場所

FASTGYM24

両国店

川崎西口店

六角橋店

八丁堀店

武蔵新城店

綱島店

弘明寺店

都立大学店

武蔵新田店

大森町店

早稲田店

奥沢店

「ボディメイクを通して人生を豊かに」

多くの方は病気になってから自分の体をメンテナンスしますが、病気によっては取り返しのつかないものになります。

私も実を言うと「頻繁に風邪をひく肥満体型」でした。
そんな私だからこそ、ボディメイクの魅力を心から伝えることができます。

そして体型の変化を“実感⇒習慣化”して頂くことが私のミッションだと思っています。

最終的には、歯磨きのように「定期的にしないと気持ち悪い！」
という状態を目指して二人三脚で頑張りましょう！

※詳細はサイト内ページをご確認ください。



1レッスン60分 × 3回で **9,900円**

初回お試し **3,500円/60分**

ご予約方法の詳細は裏面もしくは、マイトレーナーズまでお問合せ下さい。
お電話でのお問合せ → 03-5404-4531