

トレーニングなんでも相談会!

今からトレーニングを始める方、現在もトレーニングをしている方、どなたでも OK♪ 普段何となくモヤモヤしている質問を相談してみませんか?

今さら聞けない。。。こんな質問していいのかな。。。本当にこの運動で大丈夫? など
トレーニングに関する質問を有資格者 (健康運動指導士 & 実践指導者) がお答えいたします。

日 時: 6月16日(水) ~ 19日(土)
(1名 20分~30分程度)

時 間: 10時~14時の間 予約制
トレーニング室にて予約受付

料 金: 無料
(トレーニング利用券が必要です)

持 ち 物: 運動のできる服装 (ジーンズ等不可)、
室内用シューズ

例

- ★ 胸を大きくするにはどうする?
 - ★ プロテインって必要?
 - ★ シックスパックにしたい!
- など



例

- ★ 痩せるには何をしますか?
- ★ 週どのくらい運動したらいいの?
- ★ 運動した方がいいと言われてたけど何をしたらいいのかわからない? など

