

新宿高島屋 8F ウェルビーフィールド 中央スペースにて

ヨガ&ダンススタジオ
Mellow Flow

ウーマンズシェイプジム
Woman's
SHAPE GYM

2015&2016オールジャパン・フィットネスビキニ総合優勝

安井 友梨 さんによる 特別セミナー

2015・2016年 JBBFオールジャパンフィットネスビキニ選手権
大会総合優勝、フィットネスビキニ・クイーン安井友梨さんが
女性が憧れるメリハリボディの作り方をトレーニング・食事の両面から
徹底解説致します。

3/18 SUN
17:30~19:00

女性
限定
(要予約)



安井 友梨氏

1984年、愛知県出身。
2015年、30歳を機にト
レーニングを開始。
トレーニング歴10ヶ月で
第2回オールジャパン
フィットネスビキニ選手権
35歳以下、163cm超級
&オーバオール優勝。
翌16年、同大会・同カテ
ゴリーでの優勝を経て、
12月の世界選手権予選
通過(11位)。
17年3月、アーノルドクラ
シックアマチュア ウィメン
スピキニ170cm超級7位。

定員 / 先着**30名様**限定 (要事前予約)
※定員になり次第受付終了となります。

持ち物 / 動きやすいウェア・室内用シューズ

料金 / **¥1,000** (税込) ※当日はなるべくお釣りの出ないよう
ご協力をお願い致します。

参加者全員に豪華お土産付き!

- Mellow Flow / Woman's SHAPE GYM レッスン1回無料券
- Mellow Flow 店内ウェア・サプリメント10%OFFクーポン などなど...

WEBにて予約受付中! mellowflow.jp