

スペシャルセミナー

今日から体が変わる! 効率的なトレーニング

美尻の魔術師

岡部 友

カラダを変えていくためには正しいトレーニングと十分な栄養補給が必要です。正しいトレーニングとは体に必要な適切な負荷をかけること。多すぎても少なすぎても良くないのです。適切なトレーニングとはどれくらいなのか?週に何回のトレーニングが必要なのか?等、トレーニングやボディメイクにまつわる基本と皆さまの疑問にお答えします。

そして、身体の体質を良くしていくこともボディメイクや健康維持のために大事だと考えます。予防医学の観点からどういうことに気をつければいいのかについてもお話します。

座学&トレーニングの2本立て!

女性
限定

5.5 日
13:00~14:30

場 所 | 新宿高島屋 8階特設会場

定 員 | 35名(女性限定)

参加費 | 5,500円(税込)
※開催3日前までに店頭またはお振込にてお支払いください

持ち物 | 動きやすい服装(私服可、スカートNG)

ご予約は、WEBサイトまたはお電話、店頭にて受付しております。

<https://mellowflow.jp>



岡部 友 TOMO OKABE

女性専用ジムSPICE UP FITNESS代表。
美尻トレーナーとして女性から絶大な支持と信頼を得ている。
NHK「プロフェッショナル 仕事の流儀」をはじめ、数多くの
メディアで紹介され、最も注目度の高いフィットネストレーナー。
外見的なボディメイクに限らず、心の強さと優しさを鍛えること
もモットーとしている。

参加
特典

ゴールドジムミネラルウォーター1本、
ベジパワープラス2本、カラダをつくる出汁1回分1袋

当日
購入特典

ピュアダイヤモンドプロテイン、グルーツバンド、
ベジパワープラス、ビーバン出汁商品10%オフ!
3点以上購入で20%オフ!