

新宿高島屋 8F Woman's SHAPE GYM スタジオにて開催!

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

フィットネス・ライフ・コーディネーター

Shieca

さんによる

女性のための トレーニングセミナー

カラダ作り初心者に向けたセミナーです。
ウエイトトレーニング、美ツイストストレッチ、
そして身体づくりのもととなる食生活について
Shiecaさんの美の秘訣を
分かりやすくお教え致します。

女性
限定
(要予約)

3/17 SAT

① 12:00~12:50

② 14:00~14:50

定員 / 各回先着10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 / **スペシャル価格 無料**

講師 Shieca氏

1979生、運動不足から体型の崩れやセルライト・体力低下に悩み 2007年春(27歳)ジムに入会、本格的な筋力トレーニングを開始。

ボディラインの改造を実現するために女性らしく鍛え上げられた体を競うフィギュアコンテストに出場し成績を残す。

自身の経験を基に、健やかな身体と心。そして、誰もが日常に取り入れ易く、揺るがない情報を伝える為に活動中。

WEBにて予約受付中! mellowflow.jp