

7月10日・17日・24日

7月日曜集中講座

ジム
無料開放
します！

10日 9:00-12:00
3時間でマスターする
基本の筋トレ

いつもの1時間では学びきれない、
伝えきれない細かなところを解説し
ます。

9:00-10:00理論

10:00-11:00講習、個別

- ・17日
カッコいい体を作るワークアウト
- ・24日
カッコいいポーズ研修会

もっと多くの人に使ってもらいたい
もっと多くの人に正しい知識を。新しい世界を。

会員以外
の方も
-無料-

正しい理論とフォームを学ぶ！

正しい知識

フォーム指導

効果UP!

競技力UP!

姿勢改善

怪我防止

こんな人にオススメ！

ジムでも色々教えているけど、い
まいちコツがつかめてないですよ。
どうすればいいですか？
(40歳：男)



筋トレが体にいいのは分かっているの
ですが、変な体になるよ、って言われ
ました。本当ですか？心配です。
(30歳：女性)



今後も日曜集中講座やっていきます。リクエストはスタッフまで！

お申込み・お問い合わせはスタッフへご連絡ください。

Workout& Fitness

PROTEIOS