

ボディメイクエクササイズ



ボディメイクする中でまずは、ご自身の身体を上手にコントロールすることが重要になるので、色々な動きを自体重で操るトレーニングを行います。
筋トレだけでなく、ストレッチや関節可動域を上げるエクササイズも行い、より効果的なトレーニングを行っていきます。
動きを覚えて、慣れてきたら重量を使って更に筋力アップを目指します。まずは自分の身体を知ることから始めましょう！

日時	2月 4日 (金) 10:30~12:00 18日
料金	まずはお試し↓ 体験受講 1,100円 (税込) 通常価格 4,400円 (税込) 2回目からは↓ 特別価格 3,300円 (税込)
定員	8名 ※最小遂行人数2名
講師	ながい ゆうや 長井 侑矢 トレーナー
予約方法	どなたでもご予約可能です！参加ご希望の方はホームページ又はInstagram、Facebookからお申し込みください。 尚、予約の締め切りは前日夜 20:00 までとさせていただきます。
キャンセルポリシー	キャンセルにつきましては、当日キャンセルのみ全額負担とさせていただきます。予めご了承ください。



【講師プロフィール】

体育系専門学校在学中にセントラルスポーツにアルバイトとして入社。卒業後、パーソナルトレーナー、契約社員、正社員を経て2021年7月のパーソナルトレーナーとして独立する。
パーソナルトレーナーと正社員の両方を経験した上で、よりお客様1人1人に寄り添えるのがパーソナルトレーナーだと思いました。
主にマンツーマン指導、スタジオレッスン、キッズ指導を中心に1人1人の目標、目的に合わせて、楽しくトレーニングすることを心掛けて指導しています。