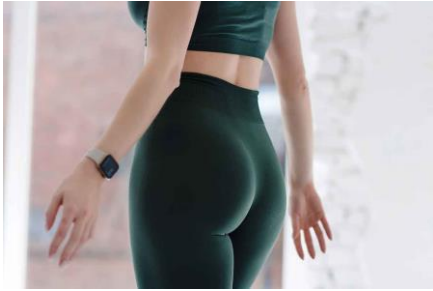


美・尻トレーニング




女性であれば、多くの方が気になるヒップラインを中心にトレーニングしていきます。

重さを使ったりするトレーニングはほとんど行いません！

まずは、自体重でお尻を使わせることを目標にします♪意識が出来るようになれば、日常動作の中でお尻を使う頻度が増えるので垂れづらいお尻になってきます！

初めての方でも大歓迎です★一緒に頑張りましょう！

日時	8月 19日 (金) 10:30~11:30
料金	まずはお試し↓ 体験受講  1,100円 (税込) 通常価格 3,300円 (税込) 2回目からは↓ 特別価格 2,200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。