

スーツ・Tシャツの似合うカッコいいカラダづくり

ボディメイクセミナー

逞しい大胸筋を鍛えよう!



各回2名限定
所要時間90分
3,575円(税込)

胸のトレーニング中心の実践型セミナーです!

セミナー内容

- ウォーミングアップ
 - ベンチプレス等のフリーウエイト種目
 - マシン種目
 - 質疑応答
- など

担当トレーナー



五十嵐尚弘

今回の胸のトレーニングセミナーは、スーツやTシャツを格好良く着こなすカラダづくりを学ぶ絶好の機会です!

90分間、胸のトレーニングに特化した実践形式の内容となっています。

本セミナーで胸のトレーニング方法をマスターし逞しい大胸筋を手に入れましょう!

今後は「肩」や「背中」のセミナーも予定しています。

日程

4/20(土) 12:30~14:00
4/27(土) 13:30~15:00

今すぐフロントにてお申し込みください!

セッションのお申し込み、キャンセルは前日までにお願い致します。