

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!



20日満員御礼!  
27日残り1名です!

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

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。



五十嵐尚弘

### 日程

4/20(土) 13:30~15:00 **満員御礼!**

4/27(土) 13:30~15:00

**残り1名**

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。