

東神奈川トレーナー  
3人による...

## 12月パーソナルイベント

# 無料トレーニングセミナー

【テーマ】

### 筋力トレーニング

～痩せるための「筋トレ」教えます!!～

【日程】

12/2(日) 12:20～12:50

【場所】

Bスタジオ[定員50名]

【担当】

ジェクサー東神奈川 ジムスタッフ

**高田 圭佑**



【活動時間】

月 15:30～19:00

火 15:30～19:00

木 10:30～14:00

土 13:30～18:30

日 応相談

【テーマ】

### 栄養学

～トレーニングと栄養の関係性～

【日程】

12/9(日) 12:20～12:50

【場所】

Bスタジオ[定員50名]

【担当】

リアルフィジカルトレーナーズ

**佐藤 沙紀**



【活動時間】

水 11:00～21:00

土 11:00～20:00

日 11:00～19:00

【テーマ】

### ストレッチ

～知らなかったストレッチの効果～

【日程】

12/16(日) 12:20～12:50

【場所】

Bスタジオ[定員50名]

【担当】

フリートレーナー

**土川 千尋**



【活動時間】

火 11:00～20:00

日 11:00～19:00

※無料セミナーはどなたでもご参加頂けます。

※特典：参加したセミナー当日にご予約頂いた方に  
セッション1000円割引券をプレゼント致します。

※セミナー申込予約はございません。当日の並び順でご案内致します。  
定員次第受付終了となります。

※筆記用具をご用意の上ご参加下さい。