

18周年イベント 特別セミナー開催！！

① 5月18(日)

17:30~18:15

「バルクアップの秘訣」

筋トレを頑張っているのに成長している実感がない。タンパク質もたくさん摂っているのに…
実は、ただ摂るだけでは意味がないんです！！

いかに『効率よく
筋肉を大きくするか』
にこだわって説明を
していきます！



② 5月19(月)

16:15~17:00

「痩せない理由を知ろう」

思うようにダイエットが進まない！
食事も食べないようにしてるし、レッスンも出てるのに痩せないのはなんで？

夏まであと少し！
この機会に原因と
対策を学んでみま
せんか？



ダイエットセミナーでは、専門家による
有益な情報や実践的な対策方法をご紹介します！

講師紹介

大森 公 (オオモリ キミト)

保有資格

- ・健康運動実践指導者
- ・日本トレーニング指導者(JATI-ATI)

大手パーソナルジムにて月140本実施
栄養学・生理学を元に女性ならではの悩み、筋肉
をつけたい男性に必要な知識を伝えます
現在はパーソナルサポート会員のトレーナーを担当

講師紹介



講師からメッセージ

ボディメイクについてお伝えする情報満載
のセミナーで、皆様の悩み・不安を解消で
切るようにサポートします！

開催場所：スタジオ

参加費用：無料

※5/18(日)17:30~18:15 『BODY PUMP』

5/19(月)16:30~17:00 『CORE』

上記のVIRTUALレッスンは休講になります。

当日はご予約無しで参加可能です！