

ジムを貸し切って学べる！

トレーニング セミナー

プロによる講義で筋肉の成長や痩せるための知識を
実演指導で生涯使えるトレーニング技術を学べます！

- ✓ ダイエット・運動・筋トレをはじめたい！
- ✓ 運動はしているけどあまり成果がでない…。
- ✓ 痛みがなく動きやすい身体作りに興味がある

ご好評につき定員に達したため
申込受付を終了いたします。



講師 ジーク酒井

数々の大会で優勝経験を持つ
ボディメイクのスペシャリスト
親しみやすい人柄と質の高い
丁寧な指導で人気を集める。
トレーニングをはじめ減量や
食事指導を得意とする。

セミナー参加特典

- ① ジーク氏のパーソナル体験が特別割引
通常 ~~6000~~ 円 → **1500 円 (75%OFF)**
- ② トレーニングルームを無料開放！
セミナー終了後 21 時まで自由に使えます
- ③ 運動時に使える粗品をプレゼント♪

開催日 **12月2日(月)**

参加費 **2000 円**

18:30～20:00

事前予約制(先着**15名**)

長居トレーニングセンター

HP



大阪メトロ長居駅から 徒歩 10 分 JR 阪和線 鶴ヶ丘駅から 徒歩 4 分
長居公園内 ヤンマースタジアム長居 北側入口

ご予約・お問い合わせ ☎06-6699-8885

※いただいた個人情報は本事業の運営のみに使用し、その他目的には使用しません。