

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…。
- ✓ どうやったら痩せる？プロに聞いてみたい！



## 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 鶴が丘駅から 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。