

一生涯自分の脚でしっかりと歩くための

歩行が楽になる トレーニング勉強会

加齢に伴う筋力の低下は30代から始まり
間違ったトレーニングを続けていると筋肉が増えず
最終的には介護が必要になることも考えられます。
プロが教える正しい「下半身の鍛え方」を知り
イキイキと一生涯ご自身の脚で歩きましょう!



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。
筋トレ・ダイエットをはじめ
食事・栄養指導も得意とする。

セミナー参加特典

ジーク氏のパーソナルトレーニング体験が
特別料金にて受講できます!
通常6000円→【1500円】(75%割引)
★既にパーソナルを受講した事がある方も
【2000円割引】させていただきます!

開催日 12月8日(月) 参加費 1980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5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。