

最強の痩せ種目【スクワット】を極める！

本気で痩せたい人の ダイエットセミナー

指導歴 20 年ベテラントレーナーがたどり着いた結論
講義＋実技を交えた 90 分の贅沢なセミナー！

- 「ダイエット＝有酸素運動」の大きな落とし穴!?
- 最強のトレーニング「スクワット」を徹底解説！
- プロ厳選！痩せるために絶対取るべき食品とは？



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)**
既に受講した事がある方も **1500 円割引**
- ② あなたのダイエットを全力で応援！！
プロテインを参加者全員にプレゼント

開催日 8月17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 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。