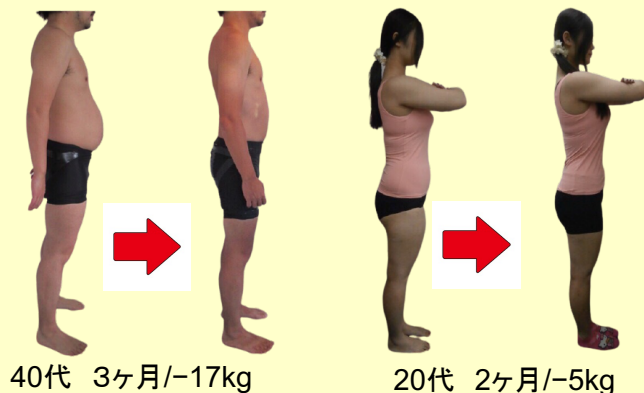


運動しても身体が変わらない、そんなあなたへ
仕事帰りや休日の30分間ジムに通うだけで
短期間で効果のでる賢い食事と簡単な運動を
5/4 (火/祝) 14:30~15:30 限定15名様
無料で行います。

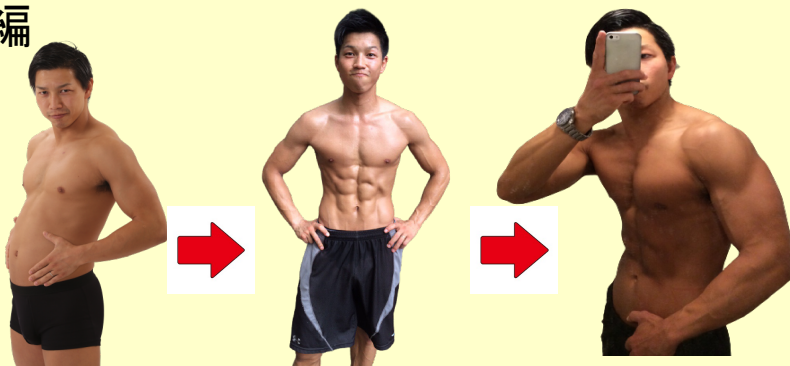
14:30~15:00 食事編

- ①ダイエットの定義
- ②食事を摂る意味
- ③短期で体重が落ちる真実



15:00~15:30 ボディメイク編

- ①効果的な運動強度
- ②細くなりたいなら
- ③ゴツくなりたいなら



これまで3600人以上のダイエットやボディメイクに関わってみえたのが、この効果の出やすいシンプルな方法です。
痩せるけどなんか体調を崩す…
そんな方がおりましたらぜひ受けてみてください！

★講師プロフィール

元ボクシング北京オリンピック強化選手/2004~2007年
元警視庁特殊部隊SAT推薦警察官/2008~2012年
大手フィットネスジムトレーナー/エリアマネージャー(2012~2017年)
テレビ東京出演『〇〇なのトレナー』2018年
メディア取材『継続しやすいダイエット法』執筆



株式会社ワンアップモチベーション
代表取締役 佐藤 拓磨
Movereパーソナルトレーニングジム運営

お問い合わせはフロントにて承ります。JOYFIT浦和原山店 TEL 048-871-1885