

行動が
習慣になる。

THE KINNIKU

～筋肉を育てる～

参加費（1回）
2000円
（事前予約制）

2018年(H30年)
[日時] ▶▶ 4月開講日曜日 11:00～13:00
[会場] ▶▶ POWER GATE GYM

〒997-0022 山形県鶴岡市切添町3-26

- キレイで格好いいボディラインをつくりたい
- 生き生きと過ごす筋力をつけたい
- 効果的な脂肪燃焼の方法を知りたい

[からだは四季に合わせて整えることでキレイにつくれます]

大まかなスケジュール

11:00～ (休憩あり)	体育	ダンベルを使った運動・個別対応・質問
11:40～	食育	食事の内容説明・個別対応・質問
	給食	テーマに沿ったお弁当
12:20～13:00	フリートーク	

THE KINNIKU

～筋肉を育てる～

楽しく継続するための仕掛けをご用意しています

日曜日 11:00～13:00		体育	食育・給食
第1回 4/1	脂肪燃焼期 (しぼる！) ↓	脂肪を燃やす運動 ①	脂肪を燃やす食事 ①
第2回 6/17		②	②
第3回 8/19	筋肉仕上げ期 (つくる！) ↓	キレイでカッコいい 筋肉を作る運動 ①	シェイプアップを 維持する食事 ①
第4回 10/21		②	②
第5回 12/16	筋肉を育成期 (育てる！)	筋肉を育てる運動 ①	筋肉増進の食事 ①
第6回 2/17		②	②

インストラクター

体育：伊藤祐輔

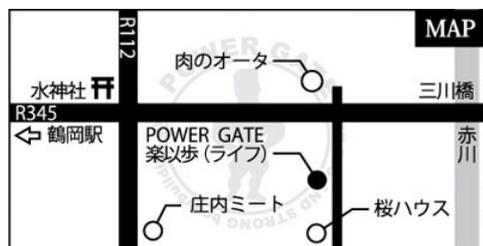
食育：小川豊美

筋肉職人 POWER GATE GYM

管理栄養士 (株)とよみ



山形県鶴岡市切添町3-26 (POWER GATE GYM)



[申込記載欄]

申込締切：各回開催日の7日前までお願いします

送り先FAX：0235-35-0405

メールの場合：各項目を本文に記載してください
e-mail：info@seojimusho.com

受講料は当日受付にて現金でお支払いください

氏名		電話番号	
E-mail		FAX	
参加される回に ○を付けてください (申込は各回開催日の7日前まで)		第1回	第2回
		第3回	第4回
		第5回	第6回