

申込は
6/6(火)
から

59歳
以下

講師

ナイスボディを目指せ！ 肉体改造セミナー

筋トレでいつまでも健康で若々しく！

- 参加費：無料
- 定員：10名
- 場所：市民公益活動支援センター
(小金台2-5-10)



6.20 (火)
19:00～20:30

コロナも少し落ち着き、
新しいことを始めよう！と思っている方。
まずは、自分の体をチェック！
体組成計結果をもとに、
体の変化を作っていくためには、
どうすればいいか？具体的に指導します。

TRAINER:金岡広平

パーソナルトレーニングジム

BESIDE代表取締役

ダイエット、筋肉、栄養管理のスペシャリストとしてトレーニング指導を行う傍ら、筋力アップ、美と健康講座、トレーナー育成などマルチに活動。面白くて分かりやすいお話や指導は必見です。

お申込はコチラ

裸足になれる動きやすい
服装でご参加ください。

富田林市市民公益活動支援センター

電話：0721-26-7887