

WAM ダンベル・自重トレーニング講座

(日時)

・5/3(火曜日) 13:00～ WAM2Fスタジオにて

講師紹介！

WAMフィットネストレーナー
小川・内海が担当します！

(対象)

・会員様とお子様**が7-12歳会員の保護者様も参加OK!**(※高校生以上)

(定員)

※都合により人数は、前後する場合がございます

・10名程度 参加費「無料」

(予約方法)

★当日予約も空きがあり次第可能です◎

・4/28(木曜日)より事務局窓口にてご予約または、お電話にてご予約を承ります

(持ち物)

・タオル、飲み物、運動用中履き、動きやすい服装でお越しください◎

(おねがい)

必ずお守りください!!

・施設内は、「一方通行&10分歩行」となっております。(裏面参照)

・館内では、上履き(サンダル・くつ等)の着用をお願い致します。

ダンベルを使用したトレーニングとは？

・ダンベルを利用した、**上半身+下半身**を鍛える
メニューのご提案! 目的部位に特化したメニューのもと
WAMフィットネストレーナーと一緒に今までおこなっている
トレーニングを変えてみませんか？



自重トレーニングとは？

・自重トレーニングとは、ご自身の体重を**おもりの代わり**として
ご自宅に器具が無くても行え、筋トレ初心者の方も
比較的**簡単**に行えるトレーニングの種類のひとつです

・全身の筋肉+体幹(**インナーマッスル**)も同時に
鍛えられるメニューも数々ご準備しております!



4/28(木曜日)より
受付開始!

ご予約は事務局または、お電話にて受付!
予約が埋まり次第、受付を終了させていただきます。
(WAM事務局: TEL087-879-1126)

※当日熱や病気で体調がすぐれない時は、無理をせずにお休みしてください
(お休みの際は必ずTELにてご連絡をお願い致します)

