

第3回

参加者は女性のみ レディーストレーニング

女性として魅力ある筋肉の付け方やボディライン etc...
そのような身体を目指して一緒にトレーニングしましょう!!
レディーストレーニングは名前の通り**女性限定**の教室です!!

女性に適した負荷量で実施してきます。

今回は3部構成になっております。

ご自身の時間に合わせて入退室可能です。

是非、この機会に参加してみてください!!



参加料**無料!!**
室内用シューズはなしでOK!!



レディーストレーニング教室案内

【開催日】 2016年12月21日 水曜日

【持ち物】 動きやすい服装、タオル、飲み物、(室内用シューズ)

【開催時間】
1部 18:30～ ストレッチ
2部 19:00～ 姿勢矯正運動
3部 19:30～ 筋力トレーニング

各部の間や
教室途中の
入退室可

【場所】 豊田合成健康管理センター(井之口) 第一研修室

【指導者】

川上 智子
(かわかみ ともこ)

JATI認定トレーニング指導者・栄養士の資格を持ち、テーピング、ストレッチ、リハビリの指導だけではなく、成長期のアスリートに運動・栄養指導も行う現役トレーナー

