

体脂肪を落として、引き締まった体を作る

# 効く筋力トレーニング講座

～新陳代謝を効率良くあげる筋トレのやり方～

## こんな人にオススメです

- ・体脂肪が気になる人
- ・力仕事をしている人
- ・姿勢が悪い人
- ・代謝を上げたい人
- ・痩せたい人
- ・最近体重が増えてきた人
- ・立ち仕事の人
- ・故障しやすい人
- ・筋肉を付けたい人
- ・疲れやすい人

## 講座内容

- 体脂肪がつきやすい場所とは？
- 筋肉がつきやすくなるトレーニング方法
- 代謝を上げやすくする3つのポイント
- 自宅でもできる本格的なトレーニング方法
- お腹、太もも周りに効くトレーニングなど

**主催**：清水亮彦（ヘルケアコンサルタント）

**場所**：栄町セミナールーム（古ヶ崎中央整骨院から徒歩2分）

**費用**：5,400円→無料（先着5名様限定）

**日時**：4月23日（日曜日）／AM：10：00～11：00

**お申し込み方法**：047-369-7977