

フィットネスセミナー開催!!

12月24日(月・祝) 16:00~17:30

フォーラス内スタジオ ⇒ 入場開始 15:30~

定員なし(途中入場・退席禁止)

(やむを得ない理由を除く)

※着席数: 50席の予定(以上の方からは立ち席)

① 16:00~16:45 / 講義中心(質疑応答含む)

⇒健康&理想体型にむけた食事方法・サプリメント摂取

~平均的体脂肪率を目標とした食事方法から体脂肪率 10%を目標とした食事方法~

② 16:45~17:30 / 実技中心(質疑応答含む)

⇒筋肥大を目的とした効果的ウエイトトレーニングフォーム&取組方

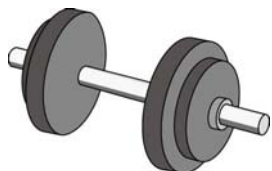
~おさえておきたい基礎知識から主な種目のフォーム指導及び取組方~

③ 17:30~17:45 / 記念撮影等

講師:バズーカ岡田(岡田隆)



ベンチプレスラック一式・スクワットラック一式・ダンベル等の設置



※ポージング披露はございません

