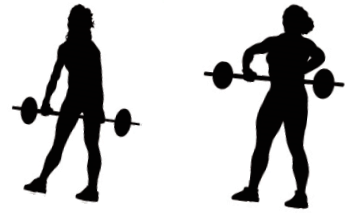


# 第4回



## 「筋トレ部」開催します！

### ★筋トレ部とは...★

スタッフがお客様にあった負荷設定・フォームチェックまで行い  
1人ではなかなか継続してできないトレーニングを仲間と一緒にやる教室(部)です

### ★こんな方おすすめ★

- ・負荷、フォームはこれでいいのかな？と不安な方
- ・効率よくトレーニングしたい方
- ・1人ではトレーニングの継続がなかなかできない方

### 筋トレ部活動内容

1日目→負荷チェック  
2日目以降→  
お客様に合った負荷で  
しっかりトレーニング！

### ★筋トレ部のメリット★

- その① 同じ目的を持った仲間とトレーニングする事でモチベーションアップ
- その② スタッフがお客様に合った負荷設定、フォームチェックまで行うので  
効率よくトレーニングができる！！
- その③ 有酸素運動も組み込まれたメニューで達成感アップ

【時間】 各コース 13時00分～14時00分


【定員】 各コース 4名

【日程】★下半身集中コース 月曜日★  
3月1・8・15・22・29日

★上半身集中コース 木曜日★  
2月25日 3月4・11・18・25日

料金 各コース全5回 お一人様 ¥5000(税込)

※ レッスン前後に施設又はトレーニングルームをご利用の場合は別途利用料が必要です。  
※ ご受講の際はマスクの着用をお願い致します。

2月15日(月)から総合受付にて入部受付スタート   
お問い合わせ ウイングアリーナ刈谷 ☎ 0566-63-6886