

参加無料

現役パーソナル
トレーナーが教える

ダイエットセミナー

栄養と運動で叶える新しい自分

6/15 (日)

13:30~15:00

(開場・受付13:30~)

ゆるりあん 2階 多目的室A+B

(愛媛県西予市宇和町卯文町3丁目435-1)

セミナー内容

- ①代謝とは何なのか？機能とその役割とは
- ②どうして体重は増えるの？
- ③太りにくい身体とは
- ④ワークタイム
- ⑤運動の実践 (3種目)
- ⑥10年先も変わらず健康に過ごすために

※当日は飲み物持参のうえ

動きやすい服装でお越しください。

講師紹介

二宮祥樹 28歳

松山大学卒業後、総合型ジムのマネージャーに就任
2023年12月 単身アメリカに筋肉修行
2023年 jbbf中四国ボディビル選手権クラス別75キロ
グラム以下級3位
松山大学パーベルクラブ監督
2024年 西予市宇和町にパーソナルジム「ニノジム」を
オープン

「自分らしく、いつまでも」をモットーに生涯現役、
生涯健康な社会作りを目指して活動中

事前予約制
先着20名様

お問い合わせ先

bulayoshi0625
@gmail.com

(メールにて参加人数を
お伝えください)

主催 ニノジム

共催 ラソンプレ株式会社 (ゆるりあん事務所)



ニノジム