

10月13日(月・祝) 特別セミナー開催

「何歳になっても元気な身体でいるために 知っておくと良いこと」

高齢化社会と呼ばれる現代。いくつになっても元気な身体でいることは
自分の人生を豊かにすることに繋がります。

HAYASHI FITNESSでのフィットネスライフを
より濃く効果的なものにするために知っておくためになる

「筋肉や骨の仕組み」

「良い姿勢とは」

「健康維持のために必要な三つの柱」

などについて分かりやすくお話しします。
セミナーだけでなく、ストレッチや軽い運動も行います。



講師プロフィール

MATSU (本名: 松田明典)
BRAFT代表/パーソナルトレーナー
格闘技エクササイズインストラクター

HAYASHI FITNESSでは「マーシャルワークアウト」や「コアファンク
ショナルワークアウト」を担当。

企業セミナーの講師やTVや雑誌などの監修など実績多数。
現在は、声優、ナレーターとしても活動し、幅広く活動している。

Information

【日時】10/13(月・祝) 12:10-13:10

【料金】¥3,300⇒特別価格 ¥2,000(税別) 2,200(税込)

(会員外: 3,000円(税別) 3,300円(税込))

【場所】3Fスタジオ(定員23名)

【受付】9/29(月) 12:00~受付開始

【支払】フロントにてクレジットカードより決済

【キャンセル】前日までのキャンセル: 全額返金

当日のキャンセル : 返金不可

会員ではない方も
参加OK!

QRコードより申込↓

