

スタート
アップに
最適

むかいトレーナーのマスターガイド

ガイド
ブック付き

ストレッチ マスターガイド36

キントレマシン マスターガイド18



ス ト レ ッ チ
全 3 6 種 コ ン プ リ ー ト !
完 璧 ニ ャ サ ポ ー ト !

筋 ト レ マ シ ン
全 1 8 機 種 コ ン プ リ ー ト !
知 ら な い と 損 !

長時間のデスクワークや多くのストレスは筋肉を固くします。その為には柔軟性、しなやかさを改善し保つ必要があります。

●準備運動と整理体操に最適なストレッチは同じではありません!

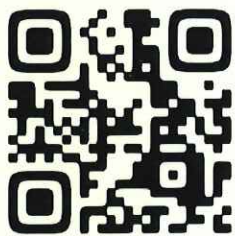
上記を知るだけでトレーニングレベルは飛躍的にアップします。身体改造に必ず成功する基本的だけど専門的ノウハウをお伝えします。★柔軟性とは筋力の土台になるものなのです!

薬に服用の仕方があるように、筋トレにもトレーニング科学、運動力学などに基づいた方法があります。

●間違っているやり方では効果は上がりません。身体改造に必ず成功するこの原理・手法に基づいているかが大変重要なポイントになります。ベテラントレーナーの基本的だけど専門的ノウハウをお伝えします。★筋トレとは重さ以外に大事な事があります!

テレワークと運動不足に最適!

自己流改善に最適!



←トレーナーのインタビュー動画

各ガイド60分×5回
わかりやすい図解!
個別指導(書)付き
各30,030円(税込)

※通常価格よりも8,470円もお得です!
※お支払の際にチラシをご持参いただくか、マスターガイド購入とお伝えください。
※webからの申込は60分×4回の回数券にて承ります。
※お一人様各1回限りです。



←ムダなトレーニングあるある動画

A5サイズ 総ページ35頁 入魂!

