

B-STトレーニングセミナー

5月6日15時45分～16時45分

トレーニングをするにあたって必要な知識をお伝えします

- ★適切な重量設定や種目選択
- ★効果を最大限に高める為のトレーニング理論
- ★正しいフォームを徹底解説

定員30名



ご予約方法

WEBサービス/イベント予約からご予約下さい。
無料でご参加頂けます！！