

ボディーインパクト

BODY IMPACT

アスリートが教えるエステティックトレーニング



緩める、
筋膜ほぐし

カラダを作る、
食事と栄養

鍛える、
コアトレ

整える、
ヨガ

燃やす、
筋トレ

カラダが変わる!

5つのメソッドをバランス良く継続することでより効果的にトレーニングができ、3ヶ月後にカラダが変わったことを実感できるプログラムです。



初級・シニア向けコース

運動が苦手な方、久しぶりに運動をする方、年齢による体力低下が心配な方など、それぞれのご要望に合わせた無理のないトレーニング内容です。



中・上級向けコース

日頃運動はしているけれど、さらに柔軟性アップ、体幹強化、筋力アップを目指す方向きの内容です。個々に合わせますので、是非チャレンジしてください!



トレーナー
松丸浩巳

アスリートとしての
経験を生かして皆さんの
健康をサポートします!

筑波大学 体育専門学群 卒
ロングトライアスロン日本選手権 優勝
公立中学校保健体育指導4年、
トライアスロン選手育成・筋力指導12年など

2月・3月 体験会開催

参加費:500円
※ファーストペンギン発行
の回数券も使用可



詳しいお問い合わせは
こちらまで。
090(8596)7538 (代まで)

お申し込みはこちら→