

～カラダが変われば、毎日が変わる～

ボディメイク講座

今回の講座では、体づくりに必要な「食」と「トレーニング」という2つのテーマを中心としてボディメイクについて学びます。

「運動ってちょっと苦手かも ...」「何から始めたらいいかわからない ...」そんな方にもおススメできる内容となっていますので、ぜひ、お気軽にお申し込みください。



詳細はこちらから

1回目

7.30 (FRI) 19:00～

中央公民館3階 第4研修室

定員

10名 (応募者多数の場合は抽選とさせていただきます)

参加
無料

申込締切

7月3日 (FRI) ～ 24日 (FRI)

2回目

8.2 (SAT) 10:00～

町体育館 トレーニングルーム

※申込みは両日参加できる方とさせていただきます。

準備物

動きやすい恰好 / タオル / 飲み物

お申込み・問い合わせ 電話・窓口・Google フォームのいずれかの方法によりお申込みください。

Tel 024-565-2434

(8:30～17:15)

Google フォームでは
24時間申込可能です



【講師】

清水 祐香 SHIMIZU YUKA

高校時代の部活動がきっかけでトレーニングを始める。その後、ゴールドジムで刺激を受け、大会への出場を決意。現在も輝かしい実績を積み重ねている。

ゴールドジムトレーナー歴5年
2023 JBBF 福島県ビキニフィ트니스 1位
2023 JBBF オールジャパン出場
2024 マッスルゲートジャパンカップ出場

【アシスタント】

清水 栄来 SHIMIZU EIKI

幼少期のころから、筋肉への憧れがありトレーニングを開始。高たんぱくカフェを経営し、トレーニングはもちろん、ボディメイクの食事の悩みを解決します。

トレーニング歴15年
飲食店経営 (ゴリラカフェ)
2019 JBBF 東日本大会 ボディビル優勝
2023 FWJ ノースジャパン クラシックフィジーク優勝

