

※「BodyCraft」商標出願中

ボディクラフト

# BodyCraftで 輝くあなたへ。

1回  
定員5名

こんな方にオススメ！

- 健康と姿勢を整え、輝く自信を持ちたい
- 部活やスポーツを強化したい
- 趣味のスポーツや健康を高めたい
- 仲間と楽しく運動したい

## 特徴

- ・フィジーク全日本出場トレーナーの確かな指導
- ・美姿勢、スポーツパフォーマンスUP
- ・器具を使わないトレーニングで気軽に始められる！
- ・徹底的な基礎トレーニング
- ・定員5名の少人数制
- ・過去の参加者から「尿漏れ改善」「パフォーマンス向上」「1~2サイズ変化した！」などの声が多数

## 教室紹介

BodyCraft (ボディクラフト) は、あなたの身体を丁寧に「作り上げる」トレーニング教室です。  
徹底的な基礎のトレーニングにこだわり、ジムで本格的にトレーニングを始める前の土台作りを重視しています。  
健康・美容・スポーツパフォーマンスをアップを目指します。  
誰でも取り組みやすいメニューを作成、初心者も楽しく始められます。

## トレーナー紹介

「Ryusei」は、フィジーク全日本大会出場経験を持つ。(事故後、引退)  
わかりやすく丁寧に的確な指導で、初心者から経験者まで一人ひとりの目標をサポート。  
徹底した基礎トレーニングを中心に、誰でも安全にできるメニューを考えて提供しています。  
器具を使わないトレーニングで、楽しく前向きな時間をお届けします！

日時 土曜 18:30 ~ (約1時間)

集合時間は厳守をお願いします。会場を予約制で確保しておりますので、ご協力をお願いします。

※事情により不定期で休講あり

※ご予約は先着順にて承ります。

場所 ヒロ口 3階

料金 1回1人 2,000円 (税込)

使用するフィットネスバンドは、ご自身でお持ちいただくかご購入ください。

教室で購入することも可能です。(1本1,000円)

※推奨品 La-VIE(ラ・ヴィ) フィットネスバンドソフト

マンツーマンレッスンも別途承ります。(要問い合わせ)

当教室では、保険・宗教・マルチ商法・ビジネス勧誘等の一切の勧誘行為を固く禁止しております。万一違反が確認された場合、以後のご予約はお受けできません。

## 持ち物

- ・飲み物
- ・ヨガマット
- ・タオル
- ・バンド

完全予約制



お申し込みは  
公式LINEまで