

姿勢改善、全身のコリ解消など効果抜群！ ストレッチポールセミナー



これ一つでトレーナーいらず！
一家に一本必要になること間違いなし！！

終了後にセミナー内で
お伝えした使い方
資料をプレゼント！

開催日

全3回、各回45分

※お日にちをご都合に合わせていただきますのでご相談ください。

場所

沼津市大岡2043-1アニュープラザ2F

(大岡さくら保育園真上)

参加費

9,000円/人

※ストレッチポールはご持参いただくか、
トレーナー厳選のものを事前にご購入いただきます。

定員

2~6名

講師

パーソナルトレーナー

茂田 靖朗 (もだ やすあき)



予約方法

下記HP QRコードから入り、お問い合わせから
「名前、年齢、性別、電話番号、ストレッチポール
セミナー参加希望」と書いて送ってください。

<内容ご紹介>

- ① 良い姿勢とは？
- ② ベーシックセブン
- ③ ストレッチポールを使った「筋膜リリース」
- ④ ストレッチポールを使った「トレーニング」
- ⑤ 毎日のケアプラン

ストレッチポールは1日1回
使用するだけでも、姿勢が
整い、肩回りや股関節周り
がほぐれ、自律神経が整う
などの優れた効果があります！



セミナー申し込み・サービス
内容を確認するなら…

ホームページはこちら



LINEはこちら

お得なお知らせを
受け取るなら…



トレーナーの日常を
見るなら…

インスタはこちら