

フリーウェイト 講習会

7月 開催

▶ レッスン概要

トレーナー厳選の1～2種目を、
姿勢のポイント伝授から実践まで、丁寧に行っていきます。
少人数制のグループレッスンで、不安を解消しながら習得を目指します。

▶ **定員** 各回3名 ※ご体験者様がいる場合は、最大5名となります。

▶ **料金** **無料**

▶ **予約** 二次元コードより受付
※こちらのチラシ下部、もしくは市ヶ尾店HP記載

開催日程

2026.07

日	月	火	水	木	金	土
テーマ(部位)に沿ったフリーウェイト1～2種目を ご案内いたします。 ※初心者(未経験)～中級者向け ※レッスンは30分間になります。 ※ご参加は1テーマにつき1回までとなります			1 テーマ	2	3	4
5 背中 ☀️12:00～ 担当:黒須	6 胸 🌙19:00～ 担当:片岡	7 二の腕 ☀️12:00～ 担当:田中	8 脚 ☀️11:00～ 担当:黒須 🌙20:00～ 担当:藤本	9 胸 🌙19:30～ 担当:片岡	10	11
12 背中 ☀️12:00～ 担当:藤本	13 胸 🌙19:00～ 担当:片岡	14 美尻 ☀️12:00～ 担当:田中	15 脚 ☀️11:00～ 担当:佐藤 🌙20:00～ 担当:岡田	16 胸 🌙19:30～ 担当:片岡	17	18
19 背中 ☀️12:00～ 担当:黒須	20	21 二の腕 ☀️12:00～ 担当:田中	22 脚 ☀️11:00～ 担当:黒須 🌙20:00～ 担当:岡田	23	24	25 二の腕 ☀️13:30～ 担当:黒澤 ☀️16:00～ 担当:黒澤
26 背中 ☀️12:00～ 担当:藤本	27	28	29 脚 ☀️11:00～ 担当:佐藤 🌙20:00～ 担当:岡田	30 胸 🌙19:30～ 担当:片岡	予約フォーム 会員の方は こちら 体験の方は こちら  	