

# 効果を出すためのショートプログラム 極みシリーズ

曜日/時間	(月)	(火)	(水)	(木)	(土)	(日)
10:45	10:45-10:55 筋肉ほぐし ～マッサージガン～	10:45-10:55 胸	10:45-10:55 背中	10:45-10:55 脚	10:45-10:55 胸	10:45-10:55 筋肉ほぐし ～マッサージガン～
11:45	11:45-11:55 背中	11:45-11:55 筋肉ほぐし ～マッサージガン～	11:45-11:55 サプリメント	11:45-11:55 胸	11:45-11:55 筋肉ほぐし ～マッサージガン～	11:45-11:55 脚
12:45	12:45-12:55 胸	12:45-12:55 背中	12:45-12:55 筋肉ほぐし ～マッサージガン～	12:45-12:55 筋肉ほぐし ～マッサージガン～	12:45-12:55 脚	12:45-12:55 筋肉ほぐし ～マッサージガン～
13:45	13:45-13:55 筋肉ほぐし ～マッサージガン～	13:45-13:55 脚	13:45-13:55 胸	13:45-13:55 背中	13:45-13:55 筋肉ほぐし ～マッサージガン～	13:45-13:55 背中
14:45	14:45-14:55 サプリメント	14:45-14:55 筋肉ほぐし ～マッサージガン～	14:45-14:55 脚	14:45-14:55 筋肉ほぐし ～マッサージガン～	14:45-14:55 背中	14:45-14:55 胸
19:45	19:45-19:55 筋肉ほぐし ～マッサージガン～	19:45-19:55 脚	19:45-19:55 筋肉ほぐし ～マッサージガン～	19:45-19:55 背中		
20:45	20:45-20:55 背中	20:45-20:55 サプリメント	20:45-20:55 胸	20:45-20:55 筋肉ほぐし ～マッサージガン～		
21:45	21:45-21:55 脚	21:45-21:55 筋肉ほぐし ～マッサージガン～	21:45-21:55 背中	21:45-21:55 サプリメント		

## 《こんな方におススメです》

- 狙った筋肉に効いてる気がしない
- 正しいフォームを忘れてしまった
- 正しい重りが分からない
- 自分に合ったサプリメントが知りたい

1つでも当てはまる方は、是非ご参加下さい！

### 【4項目参加】

KARAFULLサプリメントサンプルお渡し！

### 【8項目参加】

KARAFULLサプリメントサンプルお渡し！

### 【12項目参加】

KARAFULLサプリメントサンプルお渡し！

ご参加お待ちしております！

## <極みシリーズ詳細>

場所：ファーストエリア

定員：なし

内容：各種マシン項目 ⇒ その種目の正しいフォームや重りの設定、使い方の応用編。

サプリメント項目 ⇒ 各種類の紹介と期待できる効果、飲むタイミング、試飲等。

ご参加の方は、お時間までに**ファーストエリア内**でお待ちください。