ベンチプレス講習会

担当:大川

ベンチプレスMAX:130kg

①8/2(日)

17:00-17:45

【テーマ】

・基礎を知る

・フォームポイント

・セットの組み方

場所：スタジオA

定員：10名

（最少遂行人数2名）

①お申込み ↑

②8/9(日)

17:00-17:45

【テーマ】

・重量を上げるためのポイント

・トレーニング方法を知る

・１ＲＭを知る

場所：ラック④

定員：4名

（最小遂行人数２名）

②お申込み ↑

受　付：7月12日(土)10時～各イベント日前日の20時まで

時　間：各17：00～17：45

料　金：各￥1,650(税込)

申し込み：各イベントの任次元コードからご予約が可能です。

返　金：イベント実施日3日前までキャンセル可。550円差し引いた金額ご返金いたします。

以降の返金は出来かねます。ご了承ください。