

ベンチプレス講習会



担当:大川

ベンチプレスMAX:130kg

①8/2(土)

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(土)

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

(最少遂行人数2名)



②お申込み ↑

対 象：メガロス草加店をご利用できるフィットネス会員

受 付：7月14日(月)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) ※ナイト会員様は施設利用料1,650円(税込)別途必要になります。前後1時間施設利用可能。

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。