

7月2日 リニューアルオープン!

こんな人にぜひ来てほしい!

- ◇ 格安でパーソナルトレーニングを受けたい
- ◇ 大手ジムでは物足りない…
- ◇ 「筋トレ」と聞くといてもたってももらえない
- ◇ ダイエットに本気で取り組みたい
- ◇ ボディビルに興味がある
- ◇ ウェイトトレーニングの正しいやり方を知りたい
- ◇ ゴルフの飛距離を伸ばしたい
- ◇ スポーツの補強トレーニングをしたい

リニューアルオープンキャンペーン実施中

このチラシを平成24年9月30日まで
持参の方は入会登録料無料!

平成24年9月30日まで
このチラシ持参の方

肉体改造・ダイエット
メタボ解消・ボディビル
生活習慣病予防
スポーツトレーニング

料金 月会費制

入会登録料	¥10,500
男性会員	¥10,500
学生会員	¥9,450
女性会員	¥7,350
シニア会員	¥6,300

(65歳以上の方)

※ 月途中の入会の場合は
日割りサービスいたします。

▶ 0円

あなたのダイエット 間違っていないですか?

世の中には様々なダイエット方法が出回っていますが、結局は「食事療法と運動療法」というシンプルな方法が最も成功率が高く、短期間で達成し、最もリバウンドしないことがわかりました。しかも、運動は有酸素運動ではなく筋力トレーニングを行い、食事は脂肪ではなく炭水化物を制限することがダイエット成功への秘訣です。筋力トレーニングにおいてはご要望に応じた個別のトレーニングプログラムを作成いたします。適切な食事指導とトレーニングプログラムにより確実なダイエット・肉体改造へと導きます。

営業時間

平日	11:00~22:00
土曜日	11:00~21:00
日曜日	10:00~18:00

アクセス



赤羽トレーニングセンター

代表 鈴木徳年(すずきのりとし)

健康運動指導士
NSCA認定ストレングス&コンディショニングスペシャリスト

TEL: 03-3901-5074

ホームページ: <http://akabane-tc.net/>

場所: 東京都北区赤羽2-4-10 マルノビル3F
JR赤羽駅、南北線赤羽岩淵駅より徒歩5分