

A-1 町田店にて 2月より開催! 15分延長券付き



# 私! 北田裕二郎が町田の皆様のために パーソナルトレーニング開始致します!

## トレーナー紹介



この度、NAスポーツA-1町田店でデビューします。

パーソナルトレーナー

# 北田 裕二郎

です。

お客様自身の身体の問題、トレーニングの相談、ダイエット、筋力アップ等、気軽に御相談下さい。

一緒に悩みを解決していけたらと思います。

※初回予約時に!  
フロントまでこのパンフレットを御持参下さい

## 筋力アップ



トレーニング効果をさらに伸ばしたい!  
ダイエットに効果的なトレーニングを知りたい!  
機能改善に役立つトレーニング法を見つけていきましょう!

## ダイエット・機能改善



運動以外にも生活の中での機能を向上させていきましょう!

トレーニングや、ダイエットにも、呼吸法が深く関わってきます!

## 柔軟性アップ



身体が硬い人の原因はなぜか?  
身体が硬い方への柔軟性向上の為にストレッチを見つめます!  
怪我の予防にも繋がるので個々に合ったストレッチが必要です

# 初回15分

初回御予約の方に  
15分延長チケット

1月より、NAスポーツA-1町田店を担当させて頂く事になりました。

毎週(木曜日) **13:00~20:00**

4階マシンジムエリアにて、皆様のお越しをお待ちしております!