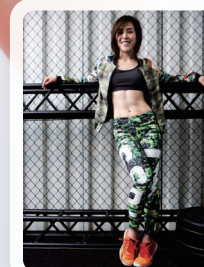


Shieca によるスタジオレッスン体験

自体重やボディケアなど、からだを整えるコンディショニングを中心としたグループレッスン体験です。90分の実技・質疑応答の他、shiecaさんの経歴や自身の体づくり、仕事の話などを聞いていきます。元気になる、リラックス、リフレッシュも兼ねた内容となります。



講師: Shieca (シエカ)

フィットネストレーナー / Reebok ONE アンバサダー

1979生。運動不足から体型の崩れやセルライト・体力低下に悩み2007年春(27歳)ジムに入会、本格的な筋力トレーニングを開始。「BBFボディフィットネス」への出場を決め2008~2010年の3年間競技に打ち込む。●東京、関東、東日本大会優勝 / 全日本大会準優勝 / 日韓親善記念大会日本代表 ●東アジア選手権代表選出
競技者の間に「女性向けトレーニングセミナー」の依頼を受け転身。

2018年2月25日(日) 9:00 - 11:30

(受付 8:45~)

会場: 全水道会館

JR 水道橋駅 東口 徒歩 2 分

都営地下鉄三田線 水道橋駅 A1 出口 徒歩 1 分

参加費: 会員 5000 円, 一般 7000 円, 学生 5000 円

定員: 30 名 ※当日は運動できる服装とヨガマット(バスタオル可)をご用意ください。

お申込み <http://www.jati.jp/>

お問合せ info@jati.jp

当日のご連絡のみ jati.kanto+ws@gmail.com にて受け付けております



特定非営利活動法人

日本トレーニング指導者協会・関東支部

JAPAN ASSOCIATION OF TRAINING INSTRUCTORS