

Outdoor & Activelife Market

アクティブライフ



11.8.sat / 9.sun

ダイエット&フィットネスお悩み相談

講師 岡崎 真弓



体のことで悩みを持ってる方や運動はしたいけどなかなか踏み出せない方、どんなことでもご相談ください。

オリジナルプロテイン販売

場所 / アクティブワークショップ受付横

時間 / 随時受付

参加費 / 1000円(15分)

岡崎 真弓 Mayumi Okazaki

●国際ライセンス全米エクササイズ協会 NESTA認定パーソナルトレーナー

●グッドスタイルフィットネスオーナー

出産、産後ダイエット経験あり! ウェイトトレーニングでしっかり筋肉を付けメリハリボディーをつくります!
月100セッション以上をこなす経験豊富なトレーナー。

[グッドスタイルフィットネス]

愛知県幸田町と蒲郡市にあるパーソナルジム

何歳になっても健康でいるためには筋肉がとっても大切です。

美筋リズム体操で楽しく体動かしてスッキリしましょう