

デッドリフト講習会



デッドリフトはフォームの習得が難しい種目ですが、正しく行えば、背中やお尻周りを効果的に鍛えられます。

また、**健康的な身体づくり** にとっても有効な種目です。

フォームの確認をしたい方や挑戦したい方など、興味のある方はぜひご参加ください！

日時：8月27日(火) 11時30分～12時30分

定員：5名 担当：橋本

参加費：トレーニング利用料金のみ

申込方法：トレーニングルーム受付にて

受付期間：8月11日(日)～25日(日)

※腰痛などの痛みがある方は申込時にスタッフにお伝えください。