

GWスペシャルMOSSAイベント

スペシャルゲスト

有料レッスン!

5/

3

水

MOSSAナショナルトレーナー

TOMO

質問です。1日の寝ている時間、座っている時間の合計時間はどれ位ですか？

なんと、デスクワークの方で、平均21.5時間(驚)!!!!!!

不活動が続くとヒップ(臀筋群)の活動時間が激減し、このままでは、確実に「まな板のような平らなヒップ」に変形してしまいます!

また、不良姿勢のまま柔らかいソファや会社のイスに座り続けてしまうと、骨盤後傾したまま悪い姿勢を形状記憶(マッスルメモリー)してしまい、あっという間に「タレケツ」になってしまうでしょう!...(汗)。

今なら、まだ間に合います!!!!!!

これからの人生、誰もが二度見してしまう「リンゴのようなキュートなヒップ」を創るポイントは、3つです!

①ヒップ(臀筋群)の機能(役割・起始・停止)を理解すること!

②ヒップに強い刺激を入れ、緩んでいる筋肉を覚醒させる(形を変える)こと!

③骨盤の正しい位置を理解し、「ヒップアップ」する美しい姿勢・正しい歩き方を理解すること!

上記①~③を理解し、実践すれば、必ずカラダは進化します(熱)!

12:00~13:00 ヒップアップ

担当: TOMO

13:30~14:30 グループファイトテクニク

担当: TOMO・SEIKO

15:00~16:00 グループファイト

担当: TOMO・SEIKO・TAKAHIRO

4月15日(土)10:00~

申込み受付開始!

《お問い合わせ》

エスフォルタアリーナ八王子

042-662-4880

5月3日(水・祝) MOSSA有料イベントのご案内

《日時》2017年5月3日(水・祝)

クラス	時間	定員	会場	料金
ヒップアップ	12:00~13:00	40名	スタジオ2	1,200円(税込)
グループファイトテクニク	13:30~14:30	40名	スタジオ2	1,200円(税込)
グループファイト	15:00~16:00	40名	スタジオ2	1,200円(税込)

※当日に別途施設利用料400円(ジム利用のみ)又は600円(ジム+温浴施設)又は800円(ジム+温浴施設+その他スタジオ)が必要となります。

【担当】

TOMO・SEIKO・TAKAHIRO

《受付方法》

●お申込みは、フロント又はお電話にてお申込み下さい。

TEL:042-662-4880

申込み受付開始日

4月15日(土) 10:00~

通常受付時間: 9:00~21:30

《ご入金方法》

●当日までにフロントにてご入金ください。

※振込み等は出来ません。現金のみの取扱いとなります。

※ご入金時の領収書番号が当日の整理券番号となります。

※ご入金後の返金・変更・譲渡は如何なる場合においてもできません。

《当日の諸注意》

●レッスン参加費には施設利用料は含みません。当日に別途施設利用料を頂きます。

●ご入金時の領収書番号が当日の整理券番号となります。当日は領収書を必ずお持ち下さい。

●スタジオのご入場は、レッスン開始15分前から整理券番号順にお呼び致します。

《会場案内》

エスフォルタアリーナ八王子

住所:東京都八王子市狭間町1453-1

アクセス:京王線『狭間駅』徒歩15秒

地図:



狭間駅

