

# 美ボディメイク トレーニング

トレーニング後は筋膜マッサージで  
筋肉のこわばりを解きほぐす

## トレーニング内容

- 家でできるボディウェイト トレーニング
  - ・ストレッチ (20分)
  - ・美ボディを目指すトレーニング
  - ・クールダウン
- 筋膜トレーニング
  - ・筋肉のこわばりや張りを解きほぐす「筋膜リリース」の施術 (10分)

初心者向け 適度な筋肉のメリハリある美ボディを目指す

## 2021. 7. 17 Sat

■ 1回目 10:00～ / 2回目 14:00～  
※ 開始時間10分前までにはお越し下さい

場所：ニココスタイル名古屋 2階フィットネス・ジム ◇更衣室あり◇

料金：1人様 ￥1,500 ※税金・サービス料込

定員：各回10名様  完全予約制 ※2日前までの要予約

★プロテインシェイク付★

### [ タイムスケジュール ]

■ 家でできるボディウェイト・トレーニング (60分)

①10:00～ / ②14:00～

■ 「筋膜リリース」マッサージ (1人10分)

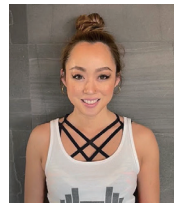
①11:00～ / ②15:00～

※事前希望者5名様 (予約制)



講師：ARON

5回日本のフィジーク  
チャンピオン  
フィジークチャンピオン・  
ISSA 国際パーソナルトレー  
ナー歴25年の実績。日本に2  
0年間在住の為、日本語での  
トレーニングはもちろん、日本人  
の体質・トレーニング法にも詳  
しく、性別・年齢関係なく25  
年の経験と知識で、理想のカラ  
ダ作りのサポートを行います。



講師：NATSUMI

ISSA インターナショナル  
グルートコース認定  
お尻のプロ  
絶賛子育て中ママ！  
妊娠中～産後の優しいトレ  
ニングも自ら経験あり。



「筋膜リリース」マッサージ師：  
ジャンガプリエルマルチンス

スポーツマッサージセラピスト  
静岡県に在住し、「疲労回復」や「コ  
ンディショニング調整」などス  
ポーツマッサージ施術を専門とし  
て活躍中。

 nikko Style nagoya

<https://www.nagoya.nikkostyle.jp>

〒450-0002 愛知県名古屋市中村区名駅5-20-13  
ニココスタイル名古屋

TEL: 052-211-8050 (代表)  
FAX: 052-211-8133

予約フォーム▶

