

“10歳若返る” ダイエットセミナー

「いい加減、この身体をどうにかしたい!!」「運動する気力もない、食事もうまくコントロールできない…」そんな方向けに、プロアスリートも手掛けるトレーナーが運動と食事の観点から、「あなたにもできる」解決法をお伝えします。

『あきらめていた、ビール腹の解消法』『あなたにもできる美しいウエストラインの作り方』『正しいのはこれだ!身体が変わる、本当の“食”の話』『これが知りたかった!食べても太らない身体になるためのトレーニング法』など、健康的に効率よく理想の身体に近づいてみませんか?

●日時

平成29年 **2月6日(月)**
14時00~15時30分

●場所 **川崎市産業振興会館**
9階第3研修室
幸区堀川町 66-20

●定員 **60名** (定員になり次第締切)

●会費 **無料**

●お申込・問合せ先

申込は往復はがきに住所・氏名・電話番号・参加人数を明記し下記住所まで送って下さい。

〒210-0012

川崎区宮前町 8-15 パールビル 3階
公益社団法人 川崎南法人会

「2月6日 ダイエットセミナー」係 まで。
電話 044-233-4852



◀ ^{のしま} ^{けん} 野島 賢 氏 ▶
Kenz Personal Training
代表

幼年期の頃から漫画「北斗の拳」に憧れてトレーニング、空手を始める。

学生時代から音楽活動を開始。ライブ活動をする中で、表現力・パフォーマンス・ビジュアルに関して独自の考えを築いていく。1996年から新宿歌舞伎町にてNo.1ホストとして活躍。

2014年から本格的にレジスタンストレーニングを開始。同時にボディビル大会への出場を目指し、入賞経験多数。2008年からトレーニング指導を開始。経験から得た「魅せる」をコンセプトに独自のトレーニング理論を提供すべく、2012年「Kenz Personal Training」を設立。クライアントはボディビルダー、モデル、役者、プロアスリートと幅広い分野から高い支持を得ている。