

レッツシェイプアップ! 筋肉と美の祭典 トレセンが贈る冬のフィットネスフェス!!

# 2020 J-STEP FITNESS EVENT MUSCLE B FESTIVAL

マッスル ビューティー フェスティバル 2020

2020/12/06 SUN 10:00 ~ 14:00

lesson ① キックボクササイズ

10:00 ~ 10:50

担当: 草野インストラクター

キックボクササイズで思い切りワークアウト!! 日頃のストレスを弾き飛ばして身も心もシェイプアップ!!

会場: J-STEPアリーナ

lesson ② 美系フィットネス

11:30 ~ 12:20

担当: YUKA インストラクター

美系・美系プログラムでヒップアップ&シェイプアップ!! 皆で美ボディゲット!! エクササイズバンド付!!

会場: J-STEPアリーナ

lesson ③ ZUMBA

13:00 ~ 13:50

担当: 草野インストラクター

Wインストラクターで楽しさMAX!! ラテン系の音楽に合わせて楽しくダンス 皆で思い切りワークアウト!!

会場: J-STEPアリーナ

定員: 各クラス50名 (先着順)

料金: 各クラス1,000円

※2クラス参加 1,800円、3クラス参加 2,500円

対象: 各クラス中学生以上

※スタジオ定期券をお持ちの方は、各クラス 300 円でご参加いただけます。(2 クラス参加は 500 円、3 クラス参加は 700 円)

申込方法: 2020年11月2日 (月) 9:00~先着順

J-STEPホームページ申込みフォームから直接フロントまで

< フィットネス関連ブース出店 >

各種トレーニング体験ブース、フィットネスアパレル販売、プロテイン販売、その他

— 同時開催: 1階ロビー特設会場 (申込み不要、入場無料) —

※都合により内容が変更となる場合がございます。

美味しく美活!!

J-STEPレストラン

12月6日限定特別メニュー!!

ヘルシープラッター 850円

- ・ヘルシーサラダ
- ・ヘルシーチキン
- ・ヘルシーライス
- ・スープ他

s.colina

※都合によりメニューが変更となる場合がございます。



清水ナショナルトレーニングセンター 指定管理者: トレセングループ管理運営共同事業体

〒424-0105 静岡県静岡市清水区山切 1437-1 TEL: 054-371-9000 FAX: 054-367-7911 HP: <http://j-step.or.jp>





## お申込みについて

受付： 令和2年11月2日（月）9：00より、下記方法にて受付いたします。

方法： ①J-STEP公式サイト内フィットネスイベント参加者募集ページより必要事項入力の上、ご送信ください。

②申込用紙に必要事項記入の上、J-STEP フロントもしくはトレーニングジムカウンターまで。

③申込用紙に必要事項記入の上、FAXにてJ-STEP(054-367-7911)までご送付ください。

※FAX もしくはメール受信後1週間以内にイベント案内を送信する予定であります。もし返信がない場合は、お手数ではございますがJ-STEPまでご一報ください。

## 講師紹介

### Lesson ① キックボクササイズ



草野インストラクター @kusashige

- AEAA PC
- ZUMBA BASIC LEVEL 1
- 健康運動実践指導者

### Lesson ② 美尻フィットネス



YUKA インストラクター

- License・TRX-STC・ADI エアロビクス
- CCA ルースイーダットン・TRIGGER 筋膜調整
- 2019 ベストボディジャパン東海大会準グランプリ

### Lesson ③ ZUMBA



草野インストラクター

- AEAA PC
- ZUMBA BASIC LEVEL 1
- 健康運動実践指導者



外岡インストラクター

- ZUMBA BASIC 1
- let's jump

designed by freepik.com

©2016 National Training Center Shimizu 本広告物上の全ての文章等の無断転用を禁止します。

キリトリ

## J-STEP フィットネスイベント参加申込書

FAX : 054-367-7911

氏名	ふりがな	<input type="checkbox"/> 男性	年齢	歳
		<input type="checkbox"/> 女性		
住所	〒			
連絡先	TEL :	FAX :		
緊急連絡先	氏名	続柄 :	TEL :	

希望するプログラムにチェックをしてください。

※スタジオ定期券でお申込みの方は必ず下記にチェックをしてください。

<input type="checkbox"/> ① <b>キックボクササイズ</b>	スタジオ定期券 申込希望 <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> ② <b>美尻フィットネス</b>	スタジオ定期券 申込希望 <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> ③ <b>ZUMBA</b>	スタジオ定期券 申込希望 <input type="checkbox"/>

※保険加入のため、氏名および生年月日は必ずご記入ください。また、内容に不備がある場合、保険適用ができない場合がありますのでご注意ください。

### J-STEP 記入欄

受付日	受付者
	印