

# パーソナルトレーナー山口の 「ゼロからの」トレーニング



パーソナルトレーナーとして大人気の山口トレーナーによる特別セミナーを開催いたします！  
テーマは、コアトレーニングとランニングの2種類です☆どちらのセミナーもキーワードは「ゼロから」！！

- ☆コアってよく聞くけどなんだろう…？
- ☆ランニングを始めるにはどうすればいいの？
- ☆美しく楽に走る方法が知りたい！！



・・・そんなあなたにおすすめです♪

どちらのセミナーも参加は **500円** です！！  
(全額義援金として寄付させていただきます)

受付はフロントまで！！

## 「ゼロからの」コアトレーニング

日時： 4月30日(月) 15:10~16:00

場所： 2Fジム キネシスエリア

定員： 8名

対象： ”コア”の正しい使い方を知りたい方  
楽な動作を脳に覚えさせたい方  
理論的に基礎から学びたい方

内容： ”コア”の筋肉とは何なのかをわかりやすく解説します。そして、  
ご自身の”コア”が働いているかチェックし、効果的な使い方をお伝えします。



## 「ゼロからの」ランニング

日時： 5月3日(木) 17:00~18:00

場所： 2F Bスタジオ

対象： これからランニングを始めてみたい方  
ランニングを始めてまだ半年以内の方  
ランニングに必要な基礎・基本を学びたい方

定員： 15名

内容： 走る前に行いたいストレッチ  
ランニング初心者がおちいる2つの罠を回避する方法  
シューズの履き方でランが変わる・美しく走るためにおさえてたい3つのポイント

