

## 長谷川講師による食と健康のセミナー

筋力強化のパーソナルトレーナーとして人気の高い、長谷川講師による運動の食についてのセミナーを開催します。座学の外、実際に全員で身体を動かす体験の外、身体の状態に応じて簡単な個別指導も行いますので、長谷川講師から直接指導が受けられる貴重なチャンスです。皆さんどうぞ奮ってご参加ください。

### 〈長谷川講師プロフィール〉

長谷川友紀

様々な格闘技を学んだ経験から、身体を動かす心地よさを伝えるためにフィットネス業界に勤務。現在は効率的な筋肉増強の方法、身体の仕組みを伝えるパーソナルトレーナーとして活躍中。



〈セミナー内容〉 日ごろの筋力づくりが美人を作る

### 〈セミナー日時〉

令和元年 8 月 27 日 火曜日 午前 11 時～午後 15 時まで  
途中、昼食休憩をはさみます。

### 〈開催場所〉

箱根強羅温泉 瑞の香り（にがり湯自慢の温泉旅館）  
神奈川県足柄下郡箱根町強羅 1321-395 0460-87-1150  
無料駐車場あり。  
早雲山駅まで送迎あります。必要な方は、駅に到着したら、上記へ電話下さい。

### 〈参加費用〉

5,000 円(昼食弁当、温泉入浴、大小タオル、プロテインの試飲付き)  
当日、旅館フロントでお支払いください。

### 〈催行人数〉

8 名～15 名  
8 名に満たない場合は実施いたしません。催行の可否は 8 月 26 日に電話連絡いたします。

### 〈主催者情報〉

株式会社アセンダント

内容詳細についてのお問い合わせは、担当・大和田まで (090-4384-1212)

セミナーに参加される方は、参加シートに必要事項を記入の上、  
下記番号までFAXをお願いします。

申し込み締め切りは8月25日PM11時 必着とします。

⇒ FAX番号 0460-87-1151

<セミナー参加シート>

お名前 ( )

年齢 ( ) 歳

性別 ( 男 ・ 女 ) をつけてください。

電話番号 ( )

当日、連絡がとれる携帯番号等をお願いします。

交通手段 車 ・ 電車 (送迎必要あり・送迎必要なし)

備考 ご質問などあれば、記入下さい。