

無料

先着50名様限り（定員になり次第、締切らせていただきます！）

第43回アプローチセミナー



令和元年11月22日(金)PM7:00～8:30

不動産屋が教える！？筋トレの素晴らしさ

<セミナー内容>

トレーニングによる効果（健康維持、ダイエット、美容）

面倒な有酸素運動なしでダイエットできるトレーニング（方法、種類、ダイエットに効果的な部位）

ボディメイク別トレーニング方法（目指す体形別）

【男性：細マッチョ～ゴリマッチョ、女性：スリムボディ～メリハリナイスボディ、腹筋を縦に割りたいなど】

効果的なトレーニング方法（種目、オススメマシン、週当りのトレーニング頻度）

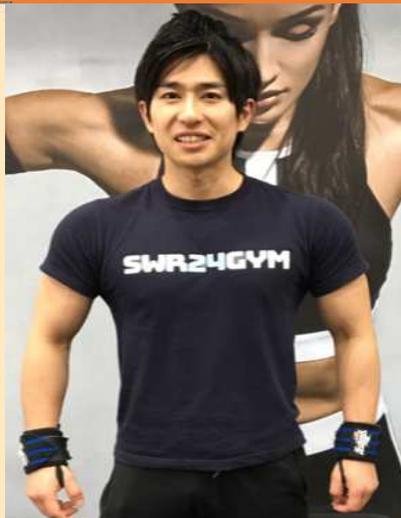
ジムを途中でやめずに継続して通えるようになる方法、なぜトレーニングをしないといけないのか

トレーニングと年収の関係について（なんと！年収1,500万円超えの場合約40.5%の人がトレーニングしている！？）

福利厚生ジム利用のおススメ

【会場】名古屋市中区錦二丁目2番13号名古屋センタービル5階
地下鉄桜通線・鶴舞線『丸の内』5・6番出口徒歩1分

【講師】株式会社総和不動産 取締役
川元英揮先生



講師のご紹介

平成25年 兄弟で株式会社総和不動産を立ち上げる。
不動産売買仲介業の仕事しながら睡眠時間を削り、トレーニングを本格的に開始する。就寝前にトレーニング関連論文を読むという生活を続けた結果、平成25年体脂肪15%、体重61kgから令和元年体脂肪9%、体重73kgまでなり（食事制限一切なし）、令和元年10月11日～名古屋市中区天白区鴻の巣にてSWR24GYM天白区鴻の巣店（24時間ジム、運営会社：株式会社総和不動産）をオープン。
今後も店舗拡大、自身の肉体改造を目指している。

【セミナー開催の趣旨】 皆様の知りたい旬なネタをテーマとし、役立つ知識や情報、新たな交流の場を提供することを目的としています。自己啓発や新たな出会いの場としていただければ幸いです。

【懇親会】 セミナー後、会場近辺で懇親会を予定しております（自由参加）。懇親会は実費を会費として頂戴します。

【参加方法】 併せて懇親会の参加・不参加についてもご連絡頂けると幸いです。（定員になり次第、締切りとさせていただきます。）

参加希望者は、開催日3日前までに「担当：倉橋」まで”お電話”or”FAX”or”メール”にて、ご連絡下さい。

TEL(052)253-8696 ☒ kurahashi@approach.gr.jp

下記をチェックしFAX下さい

セミナーに参加します

今後、FAXの送付を希望しない

お客様の個人情報は、セミナー案内・資料送付等の使用、第三者への提供開示はいたしません。

氏名：

TEL：（ ）

メール：

会社名（ ）

-

@

【懇親会 参加 不参加】

【主催】名古屋市中区錦二丁目2番13号名古屋センタービル8階

司法書士法人アプローチ

http://www.approach.gr.jp

FAX (052)253-8697
又は (052)228-0714