

# 第5回 FTMの為の トレーニング講習会

日時：12月19日(月) 18:00~20:00  
場所：大阪府中央体育館トレーニング室

FTMの方に向けたトレーニング講習会を開催します。

身体の特徴を理解し、より男性らしい身体つきになる為のトレーニング方法を紹介します。その他、トレーニングで成果の出にくい方や、健康の為にトレーニングを始めたいという方も是非お越しください。

日時：12月19日(月) 18:00~20:00  
場所：大阪府港区 大阪府中央体育館トレーニング室  
当日は完全貸切で行いますので、更衣室などの心配も  
ございません。

持ち物：運動着と室内シューズ

講習費：無料

(別途施設使用料として600円のみご負担下さい。)

対象：FTMもしくはそのご家族ご友人

(FTMに理解のある方なら誰でも！)

定員：先着20名

多くの方のご参加をお待ちしております。



伊東 香奈人  
KANATO ITO



- トレーニング指導歴8年
- 各種健康セミナー講師
- 大阪府中央体育館トレーニング室  
トレーナー
- International Sports Sciences Association  
CFT パーソナルトレーナー
- American Heart Association  
ヘルスケアプロバイダー

[ご連絡はこちら](#)



Mobile : 080-5335-1647

E-mail :

mosquitok1980@yahoo.co.jp