

# 東京で活躍する パーソナルトレーナーによる ダイエットセミナー

日時 11月1日(水)  
A. 14:30 ~ 16:00  
B. 20:00 ~ 21:30  
料金 2,000円  
会場 新潟万代ダンススクール



ダイエットのための正しい食事の仕方と、自宅でできるトレーニングのご紹介。  
フィットネスへの意識を高めよう♡



講師  
パーソナルトレーナー  
渡邊 周平 先生

新潟市中央区出身  
大学卒業後、パーソナルトレーニング専門 GYM トータルワークアウト入社。  
その後、フリーのパーソナルトレーナーになる。

都内青山を拠点に活動しており、スポーツクラブへ業務委託、  
自宅や OFFICE への出張などを行っている。  
得意分野はダイエット、筋肉アップ、ボディメイク、  
スポーツパフォーマンスアップ。

#### 【資格】

- ・全米ストレンクス&コンディショニング協会認定パーソナルトレーナー
- ・全米ストレンクス・プロフェッショナル協会認定パーソナルトレーナー
- ・ヘルシー&ビューティーフードアドバイザー
- ・アンチエイジングプランナー
- ・TRXインストラクター
- ・コアコンディショニング協会ベーシックインストラクター

## お問い合わせ・お申し込み

新潟万代ダンススクール

〒951-8052 新潟市中央区下大川前通3ノ町 2230 ブリッジビル 2F

TEL : 025-378-3505 TEIKO : 090-9952-4013