

FATBURN EXTREME

※脂肪燃焼トレーニング



●日時
1月15日
19:00~20:30

●場所
宮崎県武道館
主道場

●講師
西山初美氏
(BODYEST)

●参加料
700円

※要予約
武道館受付
TEL 0985-58-5151

● 「FATBURN EXTREME」とは

- 英国にて生まれたこのプログラム。
その名の通りファットバーン「脂肪燃焼」に効果絶大の大変パワフルなプログラムで人気を集めています。また、筋力向上、体力向上に非常に効果的なため、様々なスポーツ選手にも取り入れられています。

最大限の効果（MAX INTENSITY）を発揮させるために考えられたオリジナル性あふれるトレーニングコリオは、誰もがチャレンジしたくなる！やみつきになる！そしてカラダが目覚める感覚になります！！そんな未だ感じたことのないトレーニングプログラムを体感してみましよう！



西山初美（BODYEST）

- ・ FATBURNEXTREME
- ・ AFAA国際ライセンス
マットサイエンス（ヨガ・ピラティス）
認定講師他多数

看護師としての経験を生かし、
運動要素をバランス良く高める
トレーニング理論で好評です。