

# FATBURN EXTREME

## ※脂肪燃焼トレーニング

宮崎初!!



●日時  
11月27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

## ※脂肪燃焼トレーニング

宮崎初!!



●日時  
12月3日  
13:30~15:00

●場所  
宮崎県体育館  
別館第3競技場

●講師  
西山初美氏  
(BODYEST)

●参加料  
700円

※要予約  
県体育館受付  
TEL 0985-24-3975

# ● 「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。