

2011年04月17日(日)

お連れ様可

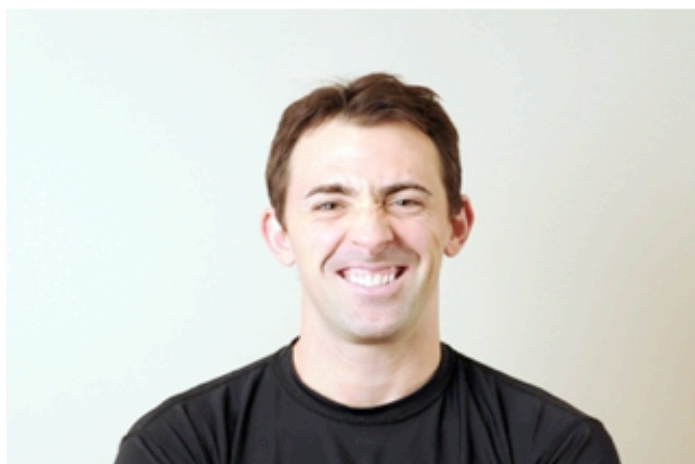
先着順

クーポン使用可能

申込
受付中

**-エクササイズ講座-簡単な動きで驚異の効果が生まれる
アメリカ発の最新プログラム「関節強化で驚きの美ボディ
に！」**

[会場:東京]



開催日時: 4月17日(日)13:30-15:30(受付開始13:00)

会場: 講談社26階

最寄駅: 護国寺

講師: ライアン・ハースト(CSTプログラムヘッド・コーチ)

定員: 20名程(お連れ様1名可)

参加料(税込み): 2000円(1周年記念特別価格・お連れ様も同料金となります)

お支払い方法: クレジット/コンビニ前払い

※講座1回無料クーポンご使用の場合は“コンビニ前払い”を選択して下さい。

お申し込み締切: 先着順

ハリウッドセレブやトップアスリート、FBIなどへの指導で人気の高いアメリカ発のCSTシステムの運動がついに東京に進出！「美しく無駄のない筋肉を作るためには関節を強化するべき」という考えのもとに作られたプログラムは、骨格や動きを熟知しているからこそ、最短で最適な運動のみを提供。簡単な動きなのに、全身に効く効果の高さは驚くほど。

今回の東京講座では、最初の1時間は全員一緒に関節強化の基本動作を実践。

残り1時間で、体力に自信がある人とならない人にグループ分けをし、それぞれライアンさんとアシスタントコーチが付きっ切りでトレーニング。

特に、ライアンさんが教えるグループは、プロのインストラクター養成メソッドなので、より効果の高い高度なプログラムを覚えられます。

日本で唯一、CST資格を持つライアンさんは、通常は欧米でプロのみに指導。

日本ではまだ知られていない最先端のプログラムを、一般の人が受けられるのはこの講座だけです。

※当日はミネラルウォーターなどの水分を各自お持ち下さい。

シューズは不要です。裸足または靴下履きで行ないます。

[企画・コーディネート：今仲理恵子]

～講座1回無料クーポン使用のご注意～

※クーポンご利用はWEBからのお申し込みに限らせていただきます。

※お申し込み時の人数上限は1名となっております。2名で参加ご希望の場合は、

1人目の申し込みを終了された後、再度お申し込み下さい。(2人目は無料クーポンのご利用はできません)

※クーポンコードをご利用の場合は、支払い方法を「コンビニ前払い」を選択してお進み下さい。

※講座無料クーポンのご使用はお1人様一回限りとさせていただきます。

※講座無料クーポンは講座料金が2000円のみ使用可能となっております。

【通常のお申し込み方法の注意点】

※お申込み時は、「クレジット」または「コンビニ支払い」を選択してください。また、講座詳細ご案内後のキャンセルはできません。
※当日の詳細につきましては、お客様センターよりメールまたは、お電話にてご連絡させていただきます。
※講座の内容や会場等、一部変更になることがあります。



講師プロフィール

講師 ライアン・ハースト/らいあん・はーすと (CSTプログラムヘッド・コーチ)

アメリカで生まれ、体操選手として活躍。

1995年、南イリノイ大学新潟校留学で初来日し、剣道や柔道、合気道、少林寺拳法などを極める。1997年からCSTを学び始め、現在はCSTを教える団体RMAXのNo.2として活躍。

また、教育担当でもある彼は、主にプロ養成を目的とし、世界各国を指導に回っている。