

# M's Handgrip Exercise (初級/中級)

松田優式 握力グリップ全身エクササイズ ワークショップ



(特典)  
初級用 握力グリップ(3個セット)

2019. 6. 30(日) 14:30開場  
15:00開始

会場:ASKアカデミー・ジャパン  
住所:豊島区南大塚3-12-9喜多ビル  
5F (大塚駅徒歩5分)

2019. 7. 20(土) 14:15開場  
14:30開始

会場:北山田公民館 (2F)  
住所:横浜市都筑区北山田1-3-11

2019. 7. 27(土) 12:30開場  
13:00開始

会場:夜のヒットスタジオ  
住所:千葉県印西市酒直ト杭430-1

2019. 7. 30(火) 18:30開場  
19:00開始

会場:マルコシホール2F  
住所:御殿場市新橋1994番地  
(居酒屋・さかなや2F)  
問合せ:090-7430-8766 (横山)

一定数集まれば、出張エクササイズ伺います  
問合せ:045-594-3882 (松田亜実)

大病を経験した松田優は、握力グリップで全身の筋肉を鍛える筋トレ法を編み出し、起死回生の肉体改造を図る!

ジムに行く必要もなく、驚くほどシンプルなこの方法で、健康で美しい身体を手に入れる!これまでの常識を覆す究極のグリップエクササイズです!

筋トレ好き、体力低下した中高年、美しいプロポーションを手にいれたい女性、老若男女、性別年齢を問わずに始められます。

## グリップエクササイズ ワークショップの様子 (ウエア、シューズ、ヨガマットは各自ご持参下さい)

南大塚クラス



中級コースの生徒さん



北山田クラス2F



初回 ¥5,000 (2回目~) ¥3,500  
(御殿場クラス特別料金)

(約2時間)

- 1) 松田優式スーパーストレッチ
- 2) 握力グリップトレーニング(初級&中級)

予約QRコード

