POWER GATE

代表　伊藤祐輔さん

住所　　鶴岡市熊出字岡村５６

　　　　鶴岡市切添町３－２６

ＨＰ：powergate1988.com

E-mail：[powergate1988@yahoo.co.jp](mailto:powergate1988@yahoo.co.jp)

TEL：0235-33-8629

「ＪＯＳＡＮＥ（じょさね）」で心と体の健康づくりを

昭和６３年、朝日にボディビルトレーニングに特化したジムを開設し、平成２３年には切添町の赤川土手沿いにもジムを開設しました。依頼を受け各地で健康教室も開催し、棒を使用した「ＪＯＳＡＮＥ」という健康体操の普及も行っています。ＪＯＳＡＮＥ棒は若い方からお年寄りまでどの年代の方でも握りやすい八角形になっており、簡単に腹筋・背筋運動、スクワットなどの動きが出来ます。

定期的に身体を鍛えれば、心も体も元気になり、変われない人はいません。効果的な体操の仕方、動きのアドバイスも行っています。是非、ジムにお越しいただき、ジムの雰囲気に刺激を受けながら、筋トレを始めてみましょう。

ＰＩＣキャプション

ＪＯＳＡＮＥ棒　1,300円（税込）

講習１回　10,000円

・人数に下限なく、上限は１００人

・１時間から１時間半

・内容・・・足腰ピンシャン、シェイプアップ、筋力アップ