



ワークアウトソシオ

WORKOUT SOCIO

活動内容

グランフロント大阪在勤者の皆さんを対象に、トレーニング指導のエキスパートがレベルに応じたプログラムを実施。効率よく脂肪を減らす方法や仕事のパフォーマンス向上に役立つワークアウトを行います。

キャプテン

田村 広大 Koudai Tamura

予防医療診断士、パーソナルトレーナー



ワークアウトで脂肪を減らし 希望を増やしましょう!

私は日ごろ、病気の予防と仕事のパフォーマンス向上に特化したパーソナルトレーニングの指導をしています。健康は人生においてすべてのパフォーマンスの質に直結します。グランフロント大阪で働く皆さんが身体を鍛えることで病気とは無縁の毎日を過ごすことができれば、仕事のパフォーマンスも成果も必ず上がります。そのためには、何より健康的な身体を創っていくことが大切です。目標を設定し、そこに向かうにはどのような工夫が必要なのか? また、時間がないなかで必要なことだけに集中し続けるためにどのように自制心を働かせるのか? 短時間で効率良く身体を鍛えたい方、ビジネスに必要な「やりぬく力」を鍛えたい方はぜひご参加ください!

