

# 読書会型ワークショップ「ワンブックシェアリング」

## 筋トレは仕事、人生を成功に導く!?

～筋トレを通じて「継続」「正しい努力」  
「一歩踏み出す力」を学ぶ～



今回の使用書籍

### 「40代からの筋トレこそ人生を成功に導く」

Testosterone/ PHP ビジネス新書 (2025年刊行)

筋トレは体を鍛えるだけでなく、仕事や人生を豊かにする最強の習慣です。

著者 Testosterone 氏は「筋トレは必ず人生を成功に導く」と語り、継続力・タイムマネジメント・メンタル強化・人間関係など、ビジネスにも直結する力を紹介しています。

ワークショップでは本書を題材に、体を動かすことの楽しさや、正しい努力の仕方、習慣化のヒント、一歩を踏み出す力を対話を通して学びます。

参加後には「一歩踏み出す力」が身につく、筋トレがしたくなっているはずですよ。



開催日時:

9月18日(木)  
13:00-15:00

CHIENOWA BASEにて  
〒351-0011 朝霞市本町 2-7-27

こんな方におすすめ

- ・筋トレ好きの方
- ・筋トレに興味のある方
- ・スポーツをやっている方
- ・仕事のパフォーマンスを上げたい方
- ・メンタルや体調面に悩みのある方
- ・新しいことにチャレンジしたい方
- ・習慣力を身につけたい方

シリーズ累計発行部数 60万部突破  
オリジナル版から大幅ボリュームアップ!  
筋トレブームを巻き起こした名言の数々  
と一緒に楽しみましょう。

#### ワンブックシェアリングとは

「1冊の本を読む→伝える→対話/ワーク」を繰り返すことで本を体感するワークショッププログラムです。  
学びだけでなく会社外の方との非日常の交流を楽しんで頂けます。

参加費: 1名8,000円(書籍代込み)  
法人会員価格: ①3名20,000円(書籍代込み)  
②5名30,000円(書籍代込み)



#### 過去の参加者の感想(抜粋)

これまで本を読むことに苦手意識がありましたが、「読み方」を知ることで本を楽しむことができました。

20分で1冊の本を読み終えることができるのはとても効率的です。また、参加者と共有できる場があるのは距離を縮めるのに良い機会でした。

書籍を複数人で分担し読み進めることで、短時間で1冊のあらすじを理解できるだけでなく、いろいろな人の意見や物事の捉え方を知ることができました。

申込はこちら

9/17(水)締切

