

## 初・中級者のための本格筋トレ情報誌

ハードなトレーニングをこなし本格的にカラダをつくるトレーニング愛好者のバイブル的な1冊。トレーニング(筋トレ)、栄養、コンディショニングの3要素をベースに趣味的要素とアカデミックな要素を織り交ぜ、知識欲と実践欲を向上させます。最新のトレーニング情報をいち早くお伝えします。

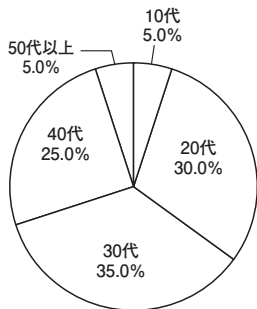
トレーニングマガジン

**トレーニング**  
MAGAZINE  
マガジン

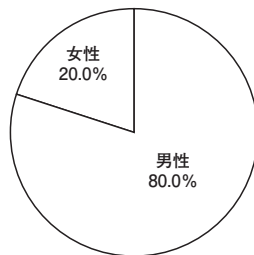
媒体資料

## ■ データ

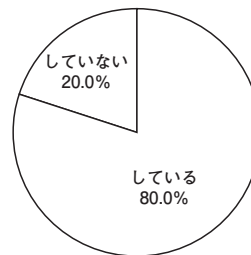
### 年代別読者比率



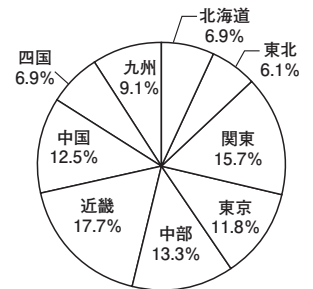
### 男女別読者比率



### トレーニング実践者比率



### 地域別配本比率



## ■ 料金表

掲載面	色数	スペース	料金 (円)	仕上がりサイズ 天地×左右 (mm)
表4	4色	1 P	700,000	217×172 ※
表2	4色	1 P	600,000	257×182 ※
表3	4色	1 P	500,000	257×182 ※
オフセット	4色	1 P	500,000	257×182 ※
オフセット	1色	1 P	300,000	257×182 ※

※はタチオトシ寸法です  
製版線数は表紙・口絵は175線、本文は133線です。

※入稿はMacintoshフルデータでお願いいたします。  
データ入稿に関しましては、雑誌広告デジタル送稿推進協議会製、デジタル送稿の「データ制作ルール」および「仕様書/確認書」、またQRコードにつきましても、QRコード作製についての注意事項に基づき製作していただきますようお願いいたします。

日本雑誌協会のHPは下記です。  
<http://www.j-magazine.or.jp/FIPP/index.html>

誌名：トレーニングマガジン  
創刊：2008年4月  
発行日：3・6・9・12月初旬発売  
定価：1,091円+税  
体裁：B5判無線綴じ

## 発行

体育とスポーツの総合出版  
株式会社 **ベースボールマガジン社**



## お問い合わせ

株式会社ベースボールマガジン社 メディア事業局  
東京本社 中央区日本橋浜町2-61-9 TIE浜町ビル TEL.03-5643-3927(直通)