

NEWプログラム スペシャルイベント開催

TRX!!!

TRXとは...

低体力者からトップアスリートまで誰でもできる自重エクササイズです。
筋力、パワー、持久力、可動性、耐久性、バランス、柔軟性、コアスタビリティを同時に鍛えることができます。

効果について...

- ・全身のワークアウトを素早く効果的に実践することが可能
- ・しっかりとしたコアに鍛え上げる
- ・筋持久力を増強
- ・自重を利用することにより、高価で巨大なエクササイズマシンにも劣らない優れたパフォーマンスと機能性を生み出します。



開催日時:9/17(木) 19:30~19:50 20:00~20:20

予約受付日:9/10(木)より予約開始!!

定員:20名

※動きやすい恰好でお越しください(シューズ持参下さい) **担当スタッフ**: 駒井・佐々木