

リハビリからシェイプアップ、アスリートまでどなたでも

スタジオ2にて

TRXサーキットトレーニング

機能的に、効果的に、シェイプアップ！



40 秒×12 種目のサーキットで
全身をしっかり鍛えます！

効果的にシェイプアップしたい方
や、1人でのトレーニングが苦手
という方、女性にもおススメ！

【日時】 2月 5 日(月)14:00~14:30

2月 19 日(月)14:00~14:30

2月 28 日(水)19:45~20:15

【料金】TRX チケット2枚

※TRX サーキットトレーニングの参加は、『TRX 使用説明会』
または『パーソナルトレーニング』を受けていただく必要があります。
これから TRX を始めたい方はスタッフまで、ご相談ください。