

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】3月 **13** 日(月)13:30~14:00
21 日(火)13:00~13:30
23 日(木)20:00~20:30

【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。