

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！



【日時】 4月 **10** 日(月)13:30~14:00

4月 **24** 日(月)13:30~14:00

4月 **26** 日(水)19:45~20:15

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！

【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。