

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】 1月 **15** 日(月)14:00～14:30

1月 **29** 日(月)14:00～14:30

1月 **31** 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。