

TRX TRAINING

全身を使うトレーニング体験

トレーニングチケット / 500円
杉並区在住65歳以上の方は250円

初心者体験会

11月9日(日) 10:00~10:30 / 10:40~11:10
11月22日(土) 14:00~14:30 / 14:40~15:10

01

まずは体験

どんな器具なの？
触って体験して
みてください

02

ストレッチ

TRXを使い30秒
ストレッチして
みましょう

03

鍛える

体幹を安定させて
バランスを取りながら
動かしてみましょう

この機会に自分の身体と向き合ってみませんか？

専門指導員が丁寧にお教えする、初心者向けの体験会です。

申込開始日 11月9日(日)開催分 / 11月2日(日)9:00~
11月22日(土)開催分 / 11月15日(土)9:00~

担当指導員

土曜日:木梨
日曜日:満園



満園 木梨

運営: TAC杉並区永福体育館
場所: トレーニングルーム
定員: 各回2名
ご予約はWEBにて承ります!

