

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

9月13日(日)10:00~10:30 / 10:40~11:10

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 9月6日(日)9:00~

担当指導員

みっその
満園



場 所：2F トレーニングルーム

定 員：各回2名

持ち物：トレーニングシューズ

ご予約は1週間前からお電話にて受付いたします。

TEL：03-3328-3146