



TRX

ボディシェイプ体験会

TRXとは・・・ 米国海軍特殊部隊員により、体力・コンディションを維持するために開発されたトレーニングシステムです。トップアスリートからフィットネス初心者、老若男女、幅広く利用されています。

こんな方におすすめです

体を引き締めたい方/運動不足

筋力をつけたい方/短時間で達成感を得たい方

自分ひとりではどのように筋トレしたらいいか分からない方

ジムでのウェイトトレーニングに飽きた方 など

日程： 5月3日（金）

時間： 12：00～12：40

場所： 武蔵浦和メディカルセンター2階 リハビリテーションルーム

料金： 1,000円（税別）

内容： サスペンションを使用したストレッチ、筋力・コア・バランストレーニング

定員： 5名

持ち物： 動きやすい服装 フェイスタオル お飲み物

受付方法： クリニック受付にてお申込み頂き、お申し込み時に参加費のご入金をお願い致します。

キャンセルによるご返金は4月27日（土）13:00までとさせていただきます。

それ以降のキャンセルによるご返金は致しかねますので予めご了承ください。

レッスン開始5分前を目安にお越しください。リハビリ室内の更衣室をご利用いただけます

締め切り： 4月27日（土）13：00

担当： 菊池 恵理子

TRXサスペンションコンディショニングトレーナー

