

サスペンショントレーニング

TRX®を用いて全身運動
体力向上、シェイプアップに効果あり！



TRX®

TRX®とは、天井から吊り下げたベルトを利用した自重トレーニングです。不安定な状況の中でいろんな動きをすることで、筋力・持久力・バランス力などが鍛えられます。

発祥

NAVY SEALs(アメリカ海軍特殊部隊)の司令官であったランディ・ヘトリック氏が開発しました。

現在は米軍の全部隊、トップスポーツチーム、フィットネスクラブなど様々な場所で利用されています。

はなみずきアスリートラボでは

14 種目のトレーニングをレベルに合わせて実施します。レッスンの最後にインターバルトレーニングを行うので、**体力向上**や**脂肪燃焼**にも効果があります。

実施時間：40分

料金：1回	1,500円(税別)
入会費	2,000円(税別)
年会費	2,000円(税別) 4月更新 ※スポーツ保険料含む(年齢により異なります)
ロッカー・シャワー利用料	1,000円/月(税別)
入会時費用	<u>5,940円</u> 1回利用料+入会費+年会費

その他：グループレッスンとの併用は不可

チケット…500円×12枚＝税別 5,500円(有効期限1年)

持ち物：タオル(必須)、飲み物、室内シューズ、着替え