

テニスプレーヤーの**錦織圭選手**も使用している

# TRXを使った ボディメイク トレーニング

## 【TRXトレーニングとは？】

TRXトレーニングとは、**重力や自分の体重を負荷にして、筋力、持久力、バランス、柔軟性などの向上**を**数百種類のトレーニング**で行うことができます。さらに、上半身～体幹～下半身まで同時に鍛えることができるので、**短時間で集中してトレーニングをすることができます！**

今回は**男女別の時間帯で開催します**。男性ならではの悩み、女性ならではの悩みをTRXトレーニングを通して的確にアドバイスさせていただきます！

「二の腕やお尻がたるんできたので引き締めたい」、「くびれがほしい」、「お腹が出てきてズボンが閉まらなくなってきた」「体重を減らしたい」などで悩んでいる方は、是非TRXを使って引き締まった身体を手に入れましょう！

日程：2019年10月6日（日）	女性	10:00～11:00
	男性	11:00～12:00
2019年10月20日（日）	女性	10:00～11:00
	男性	11:00～12:00

持ち物：運動できる服装、室内用シューズ

費用：会員1,000円 非会員2,500円

定員：それぞれ先着3名様まで

申し込み方法：店頭、電話、メールにてお申し込み下さい。

パーソナルトレーニングジム**PEP Osaka**

住所：大阪府岸和田市別所町3-10-10

電話：072-423-8460

メール：pep-osaka@n-cli.com

