



復活!!!

Group Power®は、バーベルとプレート、そして自体重を使いながら行うストレングストレーニングプログラムです。Group Powerは多種多様な目的を持ったクラブメンバーをグループフィットネスプログラムへ参加するよう動機付けすることのできる魅力的な内容で構成されています。

ストレングストレーニングの基本の動きを繰り返し、多様なオプションを提示するので **運動初心者から経験者、若年層から高齢者層**まで参加いただけるプログラムです。

またプログラムの特性から、パーソナルトレーニングへ誘導する可能性を持ったグループプログラムです。

TRIAL LESSON

トライアル レッスン

Matsu IR

(MOSSA ナショナルトレーナー)

日時 7月26日(月)
時間 20:10-20:55 (45分)
スタジオ リノスタジオ
定員 10名
参加費 無料

※8月より有料レッスン予定

7/13(火)より予約サイトにて予約開始

