



GROUP

GW特別  
レッスン

POWER®

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 伝統的なストレングストレーニングと革新的なローデッドムーブメント・トレーニングの科学を組み合わせた最先端のプログラムです。

日程: 5/5(月)祝日 17:00-18:00

場所: 1スタジオ

定員: 30名

料金: 会員様¥1100 非会員様¥2200(施設利用料込み) ※税込価格

会員様は予約サイトからご予約下さい。非会員様はお電話にてご予約下さい。☎0466-47-2110



担当 National Trainer

Matsu

普段の生活も、運動指導やMOSSAを指導する時も『常に自然体で普通であること』を目指しています。

どうやって動くのか？何故この動きが必要なのか？このトレーニングが日常生活にどう活かせるのか？必要最小限のコーチングと、ダイナミックな身体から繰り出される質の高い動きで参加者を成功体験へ導きます！

Let's MOVE!!