

究極ファンクショナルトレーニングプログラム

FACTOR F



体験イベント
第2弾!

【ファクター エフとは】

ファクター エフ

ファイドウやユーバウンドでお馴染みのラディカルフィットネスがプロデュースする最新ファンクショナルトレーニングプログラムです。



使用ツール
TRX ティーアールエックス

① 2月11日 (土・祝) 16:30~17:15

② 2月19日 (日) 16:30~17:15

参加費：無料/定員：各9名/場所：ファンクショナルエリア

レッスン内容は1回目、2回目 同じです。

担当トレーナー

① 河上 剛 tsuyoshi kawakami

①② 中島泰紀 yasunori nakajima

② 堀井 優 masaru horii



【TRX】 米海軍特殊部隊の司令官であったランディ・ヘトリックにより開発されたワークアウトです。

重力と自重を活用し、体力、筋力、バランス、柔軟性、敏捷性、コアの安定性などあらゆる要素を同時に鍛えることができます。

申込方法

2月4日 (土) 9:30よりジム内カウンターにて受付開始。

※申込用紙に名前を記入してください。