

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  
開催

## ファクター エフ

【ファクター エフとは】

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。



平成29年 1月21日 (土)

◆1回目 10:15~11:00

◆2回目 11:30~12:15

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。



三浦 剛 gomiura

ラディカルフィットネスマスタートレーナー  
FIGHTDO/UBOUND/POWER  
ベストフィジークジャパン2016ファイナリスト

使用ツール  
TRX ティーアールエックス



【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

1月14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。