

今すぐ始められる簡単エクササイズ

TRXサスペンショントレーニング

「身体の動きを良くする」パフォーマンス向上が目的のエクササイズ。「しなやかで丈夫な身体づくり。」今できる身体の動きをキープして可動域を広げましょう。



簡単だけど本格的

有名アスリート、プロスポーツチーム、人気タレントも導入している注目のエクササイズは、筋力アップ、柔軟力アップ、機能回復訓練、美ボディづくり、などに利用されています。

万人向け トレーニング強度は自分で調節

負荷は自重と重力だけ。ストラップの長さ、立ち位置、スタンスを自分で調節できるから、共通のトレーニングパターンを強弱付けて、無理のない運動負荷でトレーニングが可能。

お一人様でもグループでもご予約はお気軽に

トレーニング施設は初めてというお一人様から、シニア向け、スポーツチーム、ランニングやゴルフ仲間、職場の健康増進、などグループでのお申込みまで先約のお客様を優先に承ります。

2020年期間限定 新規入会キャンペーン

2020年12月まで50名様を定員に広く一般のメンバー登録を募集します。定員に達し次第締め切り致しますのでお早めにお問い合わせくださいませ。

ご利用料金(税込)

◆フルメンバー 年会費6,600円 60分・・・1,100円 30分・・・550円

【特典】11回チケット(11,000円)を購入することができます。月間8回ご利用後、月内のご利用がフリーとなります。

◆ビジター 年会費無料 60分・・・1,650円 30分・・・1,100円

お手軽な30分コースもあります!

TRX®

米国海軍特殊部隊 (NAVY SEAL) の司令官だったランディ・ヘトリックが、パラシュートや柔術の紐を応用したのを初めに最初のモデルを開発。退役後スタンフォード大学でMBA(経営学修士)を取得。2004年に会社が設立され、日本上陸は2011年。世界80か国以上でトップアスリートからフィットネス初心者、子供からお年寄りまで様々な人々に利用されています。

お問い合わせ先：山形県酒田市大町6-12 セカンドリーフ 0234-28-9780

E-MAIL:reef@2ndreef.net URL:http://2ndreef.net