

TRX (Total Resistance Exercise)

フィットネス初心者も、お一人様もお気軽に。

「身体の動きを良くする」「パフォーマンス向上」を目的にケガをしない
「しなやかで丈夫な身体づくり。」を目指しましょう。

初心者も安心!

負荷はサスペンションが支える自重と重力だけ。

自由な強度調節。

サスペンションの長さ、身体の角度、足の位置を
変えるだけでトレーニング強度を調節できます。

TRX®

世界の有名アスリートも利用しています。

運動が苦手な方には身体を伸ばすストレッチプログラムがおすすめ。豊富なバリエーションで柔軟性を高めながらインナーマッスルも強化されて一石二鳥!

身体を鍛え方、有酸素運動をしたい方にはスタンダードからチャレンジングなエクササイズまで幅広くご利用いただけます。

年会費無料

30分550円 60分1,100円

※ダイビング繁忙期(6月~9月)はTRXをお休みすることがございます。

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> 「セカンドリーフ」で検索!