

NEW
Lesson

体験会

日本×ポーランドで共同開発された、
空間を縦横無尽に動くエクササイズ。
バンジーコードを用いることで、身体へかかる重力の負荷を減らし、
ジャンプ、ダイブ、スクワット等の有酸素運動と、筋力トレーニングの
要素を組み合わせることで、**短時間で高効率の運動効果**を得られます。
重力から解放され空中を自由に飛びまわる爽快感、音楽に合わせた軽快
なステップで、ダンスするようなグルーブ感、全てが**新感覚の高燃焼系
空中エクササイズ**です。



日時：8月25日（木）13：30-14：30

定員：13名

参加費：500円

講師：Mihosally

対象：成人(会員・一般)

場所：TAC中野 TAC2スタジオ

申込方法：2022年8月18日(木)より

WEB、窓口、電話にてお申込み頂けます。

※定員になり次第終了致します。

Phone 03-3384-2131 TAC中野