

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



BurnG

EXERCISE

9/14
START

水曜日 11:15~12:00

日曜日 16:15~17:00

場所：TAC2スタジオ

完全予約制 (定員8名)

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、筋カ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**！

- 完全予約制
- 料金 (税込)

定員 8名
※ 有料プログラムとなります。
正会員 2,000円/1回
準会員 2,500円/1回
一般 3,000円/1回

- 申込方法
- 参加時の注意事項

参加日の当日9時30分より電話か窓口にて受付
タンクトップ・ショートパンツでのご参加はご遠慮願います。また、
食事は開始の2時間前までに済ませていただくようお願いいたします。