

2022年9月よりスタート！ New Lesson



Burn G体験会

Burn Gとは、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。バンジーコードを使う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、トレーニング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。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 程：①3月26日（日） 16：15～17：00
②3月29日（水） 11：15～12：00
③3月31日（金） 12：00～12：45

定 員：各 8名

参加費：各 500円

場 所：TAC2スタジオ



★申し込み方法：3月13日（月）WEB：8：00～
インターネットよりお申込みください。

(<https://tinyurl.com/yc3uxe3u>)

