

# TRX 体験会のお知らせ

1月のTRX体験会は1回コースとレベルを上げていく1クールコースを展開！

1月のTRX教室日程

- ・ 月曜日コース（1/6、20、27） 月曜日1クール参加できる方をお願いします。
- ・ 木曜日1回コース（1/9、16、30） 18：30～19：30

**参加費** 3,000円（1クール）+入館料200円（定期券での入館可）  
1回コース1,000円+入館料200円（定期券での入館可）

**定員** 3名 **担当トレーナー**：小嶋 典彦  
**場所** 総合体育館親子幼児室

TRXとは Total-body Resistance Exerciseの略です。

○2本のストラップを使うことによって筋力・バランス・体幹・柔軟性を同時に鍛えることができるトレーニングです！！

○TRXは子供から大人まで幅広く利用できます。

○負荷のかけ方が自在にできます。

話題のトレーニングTRXこの機会にぜひお試しください！！



予約方法：トレーニング室スタッフまでお問い合わせ下さい。

お問い合わせ先 NPO法人ネージュスポーツクラブトレーニング室  
担当スタッフ：小嶋 典彦

TEL：(025)752-4377 FAX：(025)752-4375

最後のTRX体験会は月曜コース（2/3、10、17）木曜日コース（2/6、13、20）です。