

「ViPR 体幹トレーニング」

スタイルアップ! シェイプアップ! ヒップアップ!

最新のトレーニングツール ViPR

短時間でもシェイプ UP!

TV・雑誌でも話題!

あのモデルさんも!

あのオリンピック選手も!

あのダンスボーカルユニットも採用!

開催日	毎月第1木曜 13時30分~14時15分
受講料	2,100円(税込)
持ち物	運動出来る服装・室内用トレーニングシューズ・汗拭きタオル・飲み物等
対象年齢	19歳~60歳(60歳以上の方でも、普段から運動されている方でしたらどうぞ)
最小履行人数	1名
定員	10名
会場	プリムローズ Primrose 3階スタジオ http://www.primrose-jp.net/
住所	岐阜市数島町6丁目9番3-2 TEL(058)252-5006

1セッション=45分間

エクササイズの内容は、いわゆるファンクショナルトレーニングです。

ファンクショナルトレーニングの核は「体幹」!(ファンクショナル=機能)

機能的な動きとは、様々な表現がありますが、「人間は誰しも地球上にいる限り、重力に逆らって活動を行います。その際に都合のよい動作をする事!」でもあり、子供も・おじいちゃんも・おばあちゃんも・アスリートにも同じ様に必要です。

申込およびお問い合わせ

- メール: info@yosimura.in
- 電話: (058)253-1038
- 吉村接骨院 <http://www.yosimura.in/>



私たちは、ViPR 正規インストラクターです!



石田太志



小山圭介



関谷太郎



早川秀史



吉村真治(責任者)



Strength × Movement

Functional
Revolution

Powered by プラボーグループ