

# 美トレ

## BEAUTY TRAINING

しなやかできれいなカラダづくり

### 美トレとは？

TRXサスペンショントレーナーを用いて行う、自体重と重力を負荷として利用するトレーニングシステム。身体の一部がサスペンショントレーナーに接し、もう一端が床または地面に接している状態で行うトレーニングです。30分という短時間で脚、お尻の下半身、胸、背中、腕の上半身に効果を感じられ、続けるとしなやかできれいなカラダを手に入れることができます。



トレーニング効果が感じやすい！

30分の短時間レッスン

45秒のエクササイズ+15秒のインターバル

カッコいい音楽でモチベーションUP

\*\*\*\*\*  
・詳しくはスタジオスケジュールをチェック！！  
\*\*\*\*\*

