

**特別イベントレッスン**

# TRXサーキットトレーニング

**6月6日(火) 11時15分～11時45分**

**19時45分～20時15分**

**6月11日(日) 12時15分～12時45分**

**19時45分～20時15分**

場所: 2Fフリートレーニングエリア

定員: 10名 (レッスン開始30分前から整理券を配り始めます)

内容: 30分間のTRXを使ったレッスンです。

普段行っているTRXのショートレッスンよりも

強度の高いサーキットトレーニングをおこないます。

TRXは簡単に強度を変えられるのでお気軽にご参加ください。

担当: 2Fトレーナーが担当いたします。

**TRX**

三芳町総合体育館  
東京ドーム・ツールツリーグループ