

☆VRレッスンは紹介☆



毎週月曜日20：20～(15分)

たっぷり汗をかきたい方、
運動に慣れてきた方におススメ！

★内容★

ジャンプやバーピーといった全身運動を全力で行う、
高強度ファンクショナルトレーニングのプログラムです。
自重のみを使用し、体を限界まで追い込むことができます！

