

格闘技エクササイズ×トレーニングで爆発的に汗をかこう！！



マーシャルWORKOUT



毎週金曜日
20:15～21:00

『マーシャルWORKOUT』とは

筋力トレーニングと格闘技系エクササイズを交互に行い、効果的な脂肪燃焼や体幹の筋力アップを目指すプログラムです。

【プログラムの特徴】

筋トレプラス格闘技系エクササイズ特有の「ひねる」動作を活かし、「ウェストのシェイプアップ」、またパンチ動作やキック動作を繰り返し肩や背中の筋肉を刺激し、「カッコいいボディライン」を創り出します。



夏に向けて
始めるなら「今」！

憧れの最強BODYを手に入れよう！！