

お客様各位

〒136-0076

東京都江東区南砂 3-3-6

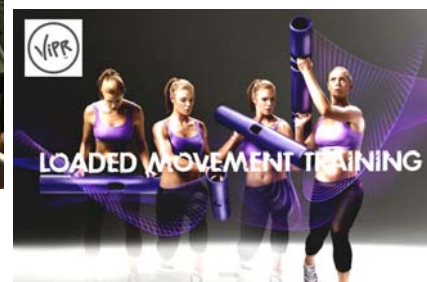
株式会社 THINK フィットネス

フィットネスプロダクツ事業部

TEL.03-3645-9801 Fax : 03-3645-9802

**マシンと道具を使用した『ファンクショナルトレーニング』の実践ワークショップ
『フリーモーションの3種類のマシンの原理とエクササイズ実技を学ぶ』
『ViPR®の実技体験』の報告**

去る12月21日(月)ゴールドジム原宿東京にて、マシンと道具を使用した『ファンクショナルトレーニング』の実践ワークショップ『フリーモーションの3種類のマシンの原理とエクササイズ実技を学ぶ』『ViPR®の実技体験』を開催しました。当日は、数多くのフィットネスクラブの現役トレーナーの方々を御参加頂き、ゴールドジムとフリーモーション社のプロトレーナーである新城講師とフリーモーション社のダン氏の指導のもと、今流行っているファンクショナルトレーニングの実技を実施して頂き、様々な器具での反応の違いやスピードでの身体への反応の違い、日本ではあまり見かけないレッドミルでのトレーニング等を実践しました。また、新しいファンクショナルトレーニングとしてその名前を広げているViPR®の実技も行い、初めてViPR®を使っただけのファンクショナルトレーニングを体験する方が多くバランスを取りながら様々な動きの中でのトレーニングが出来ることを体験して頂きました。



※お問い合わせは下記までご連絡願います。

株式会社 THINK フィットネス フィットネスプロダクツ事業部 TEL03-3645-9801