

■プロフィール

性別：男性・女性

年齢：36 歳

トレーニング期間： ヶ月
1年

■フィットメイトでのトレーニングはいかがですか？

動く身体を作る為のトレーニングメニューなので、パフォーマンス~~が~~力が向上してきていると思う。

✓お気に入りポイントにチェックをお願いします！

TRXのトレーニングが習える

施設の雰囲気

トレーナーの指導・アドバイス

プロテイン預かりサービス

ウェア預かりサービス

アクセスが良い

■身体やパフォーマンスに変化はありましたか？嬉しかったエピソードをお願いします。

バランスが崩れにくくなった。安定感が増した。
背中が大きく見えようになっただ。

■TRXはアスリート向けのイメージがありますが、使ってみて感想はいかがですか？

全身に効果があると思います。
パフォーマンスも良くなると思います。

■今後の目標をお聞かせ下さい！

系統完結していき、時間をかけた。
身体を作りたい。