

Rope Flow 有料セッション

ロープを使い、さまざまな動作環境に応じた回旋パターンの習得を目的としたトレーニングを行います。
リズムとタイミング、協調適応性の構築をします。
マラソンや水泳、ゴルフ、テニスなどの回旋運動をするスポーツのパフォーマンス向上が期待されるトレーニングです。

日時

2月7・14・21・28日

3月7・14・28日 すべて(土)

16:00～16:50

※上記の時間帯のスタジオ開放はCLOSEとなります。予めご了承ください。

参加費

各回1,650円(税込)

定員

8名(最少催行各回3名)

※キャンセルにつきまして、実施前日までにご連絡を頂いた場合は、全額返金いたします。
当日以降のご連絡は返金いたしかねますので、予めご了承ください。

場所

スタジオNORTH



担当:三好

RMT Rope Flow指導者認定
Animal Flow L2 インストラクター
PTC認定エキスパートトレーナー
ANCSインストラクター