

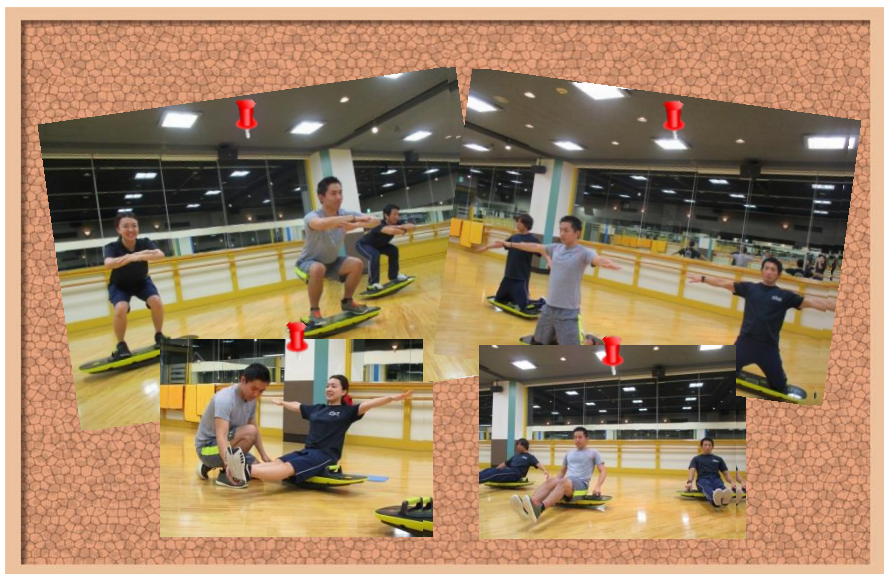
日本初上陸!

BUFF-UP



BUFF-UP とは?

不安定な板の上でバランスを取りながら様々な動きをすることで、カラダ全身の筋肉の刺激
バランス感覚を養う 30 分間のスタジオプログラムです。



日本初の BUFF-UP トレーナー 植田です!
BUFF-UP では鍛えにくいインナーマッスルまで
効果的に鍛えることができます♪
音楽に合わせて激しく動いたりしません!
初めての方でも姿勢次第で簡単に Ride on!
とにかく楽しい! 皆様のご参加お待ちしております



 **TAC サンプルザ スポーツスペース**