

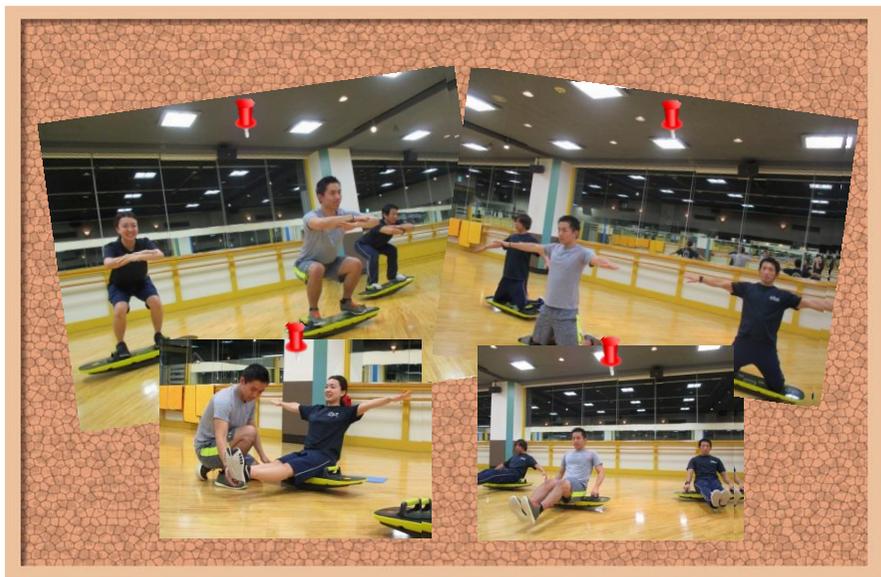
**日本初上陸!**

# 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 サンプラザ スポーツスペース**