

話題の

ファンクショナルトレーニング

FACTOR F (TRX&サーキット)
(ファクター・エフ)

とは？



画期的なファンクショナルトレーニングプログラムです。

TRXを使用した3Dの自重トレーニングとボスバランスやメディسنボール、ラダー、などを使用したステーション型のサーキットトレーニングのプログラムです。

ファンクショナルトレーニングをもっと楽しく、効果的に。ファクター・エフは、参加者と楽しみながら、カラダの癖やバランスを改善し、しなやかな動けるカラダへと導くことでしよう！