

Studio FREW Conditioningsは、「体幹強化と太りにくい体を作る」をコンセプトとしています。

従来のトレーニングは「長続きしない、飽きてしまう」というお声を多く聞かれる中で、FREWでは没入感を高めるプログラムを多数ご用意しております。

また、一旦は痩せてもやめるとリバウンドしてしまう方も多くお見かけします。筋肉量と質をキープし、根本的に太りにくい体を目指します。中心となるのは、TRX®と、加圧トレーニングです。TRX®は体幹を鍛えコンディションを整えるストレッチをメインとし怪我をしにくくします。加圧トレーニングは低負荷、短時間で痩身、アンチエイジングを目指します。いずれも短時間で集中して行います。

体づくりに本気で取りくむアスリートから運動は苦手だけど痩身、コンディションをしっかり整えたいというお客様まで、幅広い年齢層にご利用いただいております。

是非一度ご体験下さい。楽しみながら、心地よい疲労感、普段使っていない筋肉の目覚めに満たされると思います。皆様が健康で、健やかな暮らしを続けられるよう、少しでもお力になれば幸いです。

Owner 向井 洋史

PUBLICATIONS

雑誌掲載



▲2019年9月11日発売号「anan」の企画ページにて掲載、ご紹介していただきました。



▲2019年8月22日発売号「Tarzan」の企画ページにて掲載、ご紹介していただきました。

テレビ出演



▲テレビ東京で毎週日曜日18:30から放送されている紀行バラエティ番組「モヤモヤさまぁ〜ず2」に出演させていただきました。

