

GRAVITY

セミナー理論講座 ※画像をクリックすると、詳しい動画がご覧いただけます。

グラビティトレーニング概論



グラビティトレーニングに関する基礎知識



機能解剖学各論



姿勢評価



プログラミング



実技トレーニング ※画像をクリックすると、詳しい動画がご覧いただけます。

上肢トレーニング



下肢トレーニング



体幹トレーニング

