

ごあいさつ

Frew Lab.オーナーの向井です。

皆様も様々な体のお悩みを抱えていらっしゃると思います。

Frew Lab.は、しなやかで美しい体を目指し、本来の身体機能を取り戻すための
お手伝いしたい考え、設立されました。

肩凝り腰痛をマッサージでほぐしたり、マシントレーニングもとても重要ですが、
実体験としてそれだけではしなやかに動く体にはならないと考えております。

体を1つの繋がりとして捉え全身を連動して動かしてこそ実現できます。筋肉量
と質、運動機能、骨格調整に関する医学的研究と実証に基づいたプログラムを
提供します。

清澄白河の『Studio FREW conditionings』では、体幹を鍛えるTRX®、短時間に
結果を目指せる加圧トレーニングが中心。日本橋『FREW Lab.』では、これまでの
メソッドに加え、最新VRトレーニングを導入。辛いトレーニングも驚きの新体験に
より楽しく続けられるものにしていきます。トレーニングと共に生活や食習慣を
見直す事により「美しくダイエット」したい方におススメです。

どうぞよろしくお願いいたします。

FREW Lab.

Owner

向井 洋史