

#筋トレ男子 #筋トレ女子
#代謝アップ #ボディメイク

中級、上級者向け
運動レベル★★★

ツールトレーニング

令和元年8月12日(祝月)

13:00~14:00

※12:30~14:45施設利用可能



トレーナー：望月

<場所> 清水テルサ4階フィットネス
スタジオ①

<対象> 勤労者および19歳以上の方

<定員> 15名 予約不要

<料金> 当日券720円 / 回数券(12枚綴り)7,200円

<持ち物> 運動のできる服装、室内靴、飲み物、タオル

バランスボール、チューブ、ダンベル、
ストレッチポールなどの
トレーニングツールを使った筋トレを行います。
複数ツールを組み合わせ、
レギュラークラスよりバリエーションアップ&
レベルアップしたメニューに挑戦!!
ラスト5分はHIIT(ヒット)で脂肪も燃焼!!
運動不足やストレスを解消しましょう!



#バランスボール
#腹筋女子



HIIT とは・・・

High Intensity Interval Training
高強度インターバルトレーニングのこと。
全力エクササイズ20秒+休憩10秒を
1セットとし、8セット=4分行くと、
運動後も脂肪燃焼効果が持続する
というトレーニング。

