

HIITで目指せ

代謝UP!



【内容】

20秒の運動と、10秒の休憩を繰り返し行うHIIT※で全身を動かすクラスです。

日時：6/9.16.23.30(木) 19:00～20:00

場所：1F スタジオ ※参加ご希望の方は、直接1Fスタジオまでお越しください

定員：10名 ※受付は当日先着順で定員になり次第締め切らせて頂きます

料金：無料

待ってま～す
(^-^)

※HIITとは「High Intensity Interval Training (高強度インターバルトレーニング)」の略で、負荷の高い運動と小休憩を繰り返すトレーニング法のこと。常に脂肪が燃焼しやすい状態をキープし、体脂肪減少と筋肉増量効果を得るものです。また、HIITによって心肺機能が向上すれば、基礎代謝の向上も期待できます。カロリー消費や内臓脂肪の燃焼もしやすくなるでしょう。

好評だったら
今後も開催する
かも!?



担当：田代