

インターバルトレーニング

日曜日 15:30~16:15

担当: 牧野 (NEW インストラクター)

有酸素運動と筋強化 (スクワット・プッシュアップ等) を
組み合わせたインターバルクラス

インターバルとは・・・【特徴】

* 強度の高い運動 (ジャンプ、ジョギング等) と強度の弱い運動 (歩く、ランジ等) もしくは筋強化 (スクワット、プッシュアップ等) を休憩をはさみながら続けていくトレーニング方法

→ 通常の有酸素運動よりも高い運動効果が得られる!

【効果】



- * 心肺機能向上 ↑
- * 疲れにくい身体
- * メンタルの強化
- * ダイエット効果 (脂肪燃焼を促進)
- * 長時間のスポーツパフォーマンス向上 ↑ (基礎体力向上 ↑)

こんな方にオススメ

- * 体力レベルを上げたい方
- * 全身をしっかり鍛えたい方
- * 引き締まった身体を目指す方
- * 自分の限界に挑戦してみたい方

さあ! いまこそ 身体を変えるチャンス!

この機会に 新しいトレーニングにチャレンジしてみませんか?

