

HIIT15

お試しスタッフレッスン開催!!

ダイエットせずに健康的に痩せたい!!
でも長い時間運動する時間がない!!

そんな方々に向けて、HIITのお試しレッスンをご用意しました。

「HIIT(ヒート)」とは??

「High Intensity Interval Training」の頭文字をとったレッスンで、15分間で脂肪燃焼効率を上げる、インターバルトレーニングを行うクラスです。スクワットやバーピースクワットを中心に、心拍数が上がる高強度のトレーニングを繰り返すことで、運動後も脂肪燃焼効果が継続する、アフターバーン効果を促します。

開催日：12月21日（土）15：30～15：45

24日（火）12：15～12：30

26日（木）20：00～20：15

対象：初心者から慣れた方まですべて

定員：20名



体力にはそこそこ自身がある。
これを機に**本気**で痩せるぞ!!
そしてレッスンを担当する
スタッフとの一体感を感じたい!!

たくさんのご参加お待ちしております!!