

TAKAHASHI
TOKIE
ヒート

ヨガ棒HIIT 体験会

15名 限定

【開催日】

9月14日(月)

9月28日(月) 20:30~21:30

9月18日(金)

9月25日(金) 14:00~15:00

【開催場所】 Aスタジオ

【体験参加料】ヨガ棒レンタル代込

会員 ¥1,500(税別)

ビジター ¥1,800(税別)

当日のご予約状況により2回目以降の参加も可能です。

多くのお客様のご参加をお待ちしております!

9月9日(水)受付開始!

ご不明な点等ございましたらフロントまでお問合せ下さい。

「HIIT」とは

「高強度インターバル
トレーニング」を指します♪

ヨガ棒HIIT

ヨガ棒を使い、強度をミドルエイジ向けに下げた、
インターバルトレーニングです。

音楽に合わせて歩いたり、簡単なステップを踏んだり。

そこにヨガ棒があることで体幹が鍛えられます。

体力があまりなくても、飛んだり跳ねたりしなくても、難しいことはしなくても、

短時間で脂肪燃焼していきましょう!!

主な効果

- ・ 下肢の筋強化で基礎代謝を上げる
- ・ 骨刺激による「骨密度 up」と骨からのホルモン分泌を促す
- ・ お腹回り、ウエスト、お尻、二の腕、背中をすっきりさせる

※ヨガではありません ※裸足でできますが、必要な方はシューズをお持ちください