滝汗脂肪燃焼

ぽっこりお腹スッキリ！
短時間で効く！

ヒートトレーニング



- 短期集中ダイエット！
- 大量発汗で代謝UP！
- 自分のペースでOK！
- 初めての方も安心して参加できます。

ヒートトレーニングとは

高強度の運動と短時間の休憩を交互に繰り返すトレーニング法。短時間で心肺機能向上・脂肪燃焼・筋力強化の効果が期待できアフターバーン効果（運動後も代謝が高い状態が続く）により効率的に脂肪を燃焼させる身体を作ります。

昼の部

- 11/5（木）14:30〜15:00
- 美脚体験編 11/18（水）11:00〜11:45
- 11/30（月）14:30〜15:00

夜の部

- 11/6（金）18:30〜19:00
- 11/13（金）18:30〜19:00
- 11/27（金）18:30〜19:00

担当トレーナー：木須トレーナー



30分

定員 各6名

ご予約はスタッフまで

脂肪燃焼サプリ「ナップルBOXドリンク」付き ＋200円

自分史上最高の発汗を！

フィットネススクール ロコモK.O 椋野店
083-242-0054