

ご好評につき増枠！

滝汗 脂肪燃烧

ヒートトレーニング

ぽっこりお腹スッキリ！
短時間で効く！

- 🔥 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・脂肪燃烧・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烧させる身体を作ります。

🔥 7/10 (金) 18:30～19:00

🔥 7/14 (火) 16:00～16:30

🔥 7/23 (木) 18:30～19:00

定員
各6名

ハンコイン



30分

担当トレーナー：木須トレーナー

ご予約はスタッフまで

脂肪燃烧サプリ「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

棕野店



083-242-0054