

ご好評につき昼の部を増枠!!

滝汗 脂肪燃烧

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。

昼の部

🔥 9/8 (火) 16:00~16:30

🔥 9/24 (木) 14:30~15:00

夜の部

🔥 9/10 (木) 18:30~19:00

🔥 9/17 (木) 18:30~19:00

🔥 9/25 (金) 18:30~19:00

ハソコイシ



30分

定員

各6名

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「ナッフル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