

ご好評につき昼の部をさらに増枠!!

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

🔥 10/6 (火) 16:00～16:30

🔥 10/15 (木) 14:30～15:00

🔥 10/26 (月) 14:30～15:00

夜の部

🔥 10/8 (木) 18:30～19:00

🔥 10/16 (金) 18:30～19:00

🔥 10/27 (火) 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