

加圧トレーニングのご案内

加圧トレーニングとは？

専門の知識・技術を持ったトレーナーが腕や脚の付け根に、専用のベルトにより圧を加え『血流を適度に制限し軽い負荷でも高負荷でトレーニングを実施したような状態』を作り出す、短時間・低負荷で大きな効果を得られるパーソナルトレーニングです。

①短時間・低負荷なのに超効果！！

⇒血流の制限により、ダイエットなどにも欠かせない**脂肪分解（成長）ホルモン**がなんと平常時の**290倍分泌**されます。運動時間も長くて30分程度です。

②アンチエイジング（若返り）・美肌効果！！

⇒若返りホルモンとも呼ばれる成長ホルモンが多量に分泌されるため、アンチエイジングにも効果的といわれています。また、血管の強化にもつながり『**肌の弾力UP**』が期待できます。

③マンツーマンの徹底指導！！

⇒専属トレーナーによる完全個別指導で運動に対するマナー化を防ぎ『**個人に合わせた適切な圧力・エクササイズ**』を指導します。

☆前日までの完全予約制☆

『加圧トレーニング(30分)』⇒ ¥3,675

《タイムスケジュール》

～毎週 月曜日・木曜日～

【昼の部】

① 12:00 ② 12:30 ③ 13:00 ④ 13:30

⑤ 14:00 ⑥ 14:30

※ご予約は受講日前日の
営業終了まで承ります。

【夜の部】

① 20:00 ② 20:30 ③ 21:00 ④ 21:30

★予約から受講までの3ステップ★

1. まず、フロント・トレーナーに希望の日時を伝えます。
⇒予約状況の確認後、予約用紙を作成致します。 ※電話予約も承ります。
2. **受講当日**にフロントにて料金を支払い『**領収書兼チケット**』を受け取る。
3. チケットを担当トレーナーにご提示下さい♪

◎キャンセル料について

受講日当日のキャンセルにつきましては、キャンセル料として**受講料の50%**（1,837円）をお支払い頂きますので予めご了承下さい。

◎サポートを受ける際は・・・

- ①サポート当日、フロントにて料金をお支払い頂きます。（**領収書兼チケット**を発行致します。）
- ②通常通りフィットネスロッカーをご利用できますので、荷物や貴重品の管理をお願い致します。
服装は、事前に動きやすいものにお着替えください。
- ③開始時間までにフィットネストレーニングルームにお越し頂き、担当トレーナーに『**領収書兼チケット**』を提示してください。**※遅刻の場合は、時間の延長は出来ません。**
- ④フィットネスルームを使用しますので、**時間帯により混雑する場合**もございます。予めご了承下さい。
- ⑤ご不明な点は、フィットネストレーナーまでお気軽にお問合せ下さい。