

サーキットトレーニング&ボディメンテナンス

国際プールオリジナルのサーキットトレーニングとは？

筋力トレーニングマシン6台と有酸素運動(ステップ台)を組み合わせたエクササイズです。きれいな姿勢と正しい呼吸で脂肪燃焼や筋肉向上、骨粗鬆症予防を目的とした教室です。



内容:一つのマシンを連続して45秒~1分間続けます。短いインターバルで隣のマシンに移って、約30分間程エクササイズを行います。

ロケーション:大きな窓を正面に、外の景色を見ながら運動ができます。

メリット:上半身・下半身のエクササイズミックスさせ全体のバランス良く鍛える事が出来ます。カロリー消費・代謝アップ・脂肪燃焼・肩こり腰痛の改善などの効果が期待できます。

特徴:負荷は重りを使用しない油圧式なので、女性にエクササイズできます。

頻度は?:健康で綺麗な身体を目指すなら、週2回のペースをお勧め致します。

ボディメンテナンス:サーキットトレーニング後、ボディメンテナンスを行います。

(月・水・金曜日の各コーチによりレッスン内容は異なります)



興味がある方はお気軽にトレーニングスタッフまたは受付スタッフまでお声掛けください