

短時間でも効果的な加圧トレーニングで 気になるウエストをシェイプアップ!



ゴルファーのための会員制フィットネスクラブで、非会員(ビジター)でも受けられる加圧トレーニング。その効果は、新陳代謝を促進、血流を改善、成長ホルモンが分泌されることで、血行の促進、回復力や筋力のアップをはじめ、ダイエットやアンチエイジングにもつながる。短時間で効果を得られるのが魅力!

4 加圧トレーニング(上半身)



静脈の流れが制限されることで動脈の血が腕に滞留し、毛細血管の末端まで血行が促進。きついトレーニングを行っているときと同じ状態になる。そのため0.5kgのダンベルが1kg以上に重く感じるほど、大きな運動効果が!

2 ウォーミングアップ



約45分の体験レッスンに挑戦! 高層は外苑西通りの新宿側に面するビル2階で、通り沿いの階段から入口へ。

加圧トレーニングの準備



加圧トレーニングでは腕や太ももの付け根にバンドを巻いて圧力をかけ、静脈の血流を適度に制限して運動を行なう仕組み。

5 加圧トレーニング(下半身)



ヒップを持ち上げる動きで腹筋等が鍛えられ、ウエストが引き締まる。負担の軽い運動を短時間行なうだけでも効果的なのが加圧トレーニングの強さ!

3

トレーニング後



シャワールームやアメニティなど会員制フィットネスクラブならではの充実した設備も魅力。トレーニング後は新陳代謝が高まりお肌がよりのよ!



「ゴルファーだけでなく、ダイエットやボディメイクなどの目的で来ている方も多いです。会社帰りや休日にも気軽に立ち寄ってほしいですね」とインストラクターの江澤さん。

Total Golf Fitness
(トータルゴルフフィットネス)

MAP G-3

●新宿区四谷4-25マンション新宿御苑2階

●03-3354-1551

●9:00~21:30、土祝9:00~20:30

●日

●<http://www.tg-fitness.net/>

JG特典
体験レッスン
(45分)
7350円→3150円
の割引など