

BMH

(ボディメイクヒート)

女性限定!!



グンゼスポーツ川西店オリジナルショートレッスン!!

HIIT(ヒート)を用いたオリジナルレッスンを展開!!

レッスン時間はたったの**20分!!**

引き締まる!! 脂肪が燃える!! 結果が出る!!

HIIT(ヒート)とは・・・HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING

高強度の運動を短いインターバルを挟んで

複数回繰り返す有酸素トレーニングのことです!

ポイント



HIITを10分間行うだけで、約**200Kcal**も消費するというデータもあり、

100Kcal前後のジョギングやランニングと比べると**2倍もの脂肪燃焼効果**が期待されます!

また【**アフターバーン効果**】も期待でき、HIITを行って**48時間後まで基礎代謝量が20%UP**

2月 開催スケジュール

テーマは **Core**

お腹周り

2/8(水) 12:15~12:35

14:15~14:35

2/11(土) 11:15~11:35

2/12(日) 10:45~11:05

開催場所
4F 人工芝
エリア

