

# 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

2/21(火) 20:00~20:20  
2/22(水) 12:15~12:35  
14:00~14:20  
2/23(木) 10:30~10:50  
2/24(金) 19:15~19:35  
2/25(土) 11:00~11:20  
2/26(日) 11:15~11:35  
2/28(火) 20:00~20:20

テーマは **Core**

お腹周り

開催場所  
4F 人工芝  
エリア

