

ヒョウドウ

兵頭 トレーナー



指導資格

- ・BFRトレーナー
- ・ラディカルフィットネス
オフィシャルトレーナー
(FD・UB・X55)

料金

【通常】

30分 ¥3,300

60分 ¥6,600

【BFR料金】

30分 ¥5,500

60分 ¥8,800

予約可能時間

【水】 17:00以降 その他曜日要相談

予約方法

ご予約・お問い合わせはフロントまで!!

こんな方はお任せください!

- ・ **BFRトレーニング(血流制限)**で短時間で効果的にボディメイクを行います。
- ・ **パーソナルストレッチ**や**スポーツマッサージ**も!

BFRトレーニングとは？

BFR・・・Blood Flow Restriction：血流制限

軽い負荷でも高負荷でトレーニングしたような効果を短時間で得られる筋力トレーニングです。

長時間でのトレーニングが苦手…
重たいのは持ちたくない



血流を制限することで
1回10分の運動でも高い運動効果！

指先・足先が冷える
いつまでも若くいたい!!



ダイエットやアンチエイジング
冷え性の改善にも効果的

身体を美しく保ちたい!!



成長ホルモンの分泌も多くなり
通常の運動より美容効果も高い！

1人でトレーニングするのが苦手
何をしたらいいのかわからない



運動が初めての方も
専門のトレーナーが指導。安心・安全☆

ダイエットを挑戦しているが
結果が出せていない



男性のメタボ解消、ダイエット
筋力アップにもおすすめ！

定められた部位を専用の
トレーニングベルトで
血流制限を行います



気になる方は
スタジオプログラムも
担当しているので
その前後などにぜひ
お声掛け下さい！



軽い重量で出来るため、
関節に負担がかかりません