

今月の要チェック



▲「加圧トレーニング キョウエイ」外観

▼資格を有するインストラクターが常に状態を確認しながら丁寧な指導を行う



新プログラム導入

加圧ビューティーで美肌とメリハリを

加圧トレーニング キョウエイ

テレビや雑誌で話題となっている加圧トレーニングの指導を行う「キョウエイ」。

加圧トレーニングは、腕と脚の付け根を専用の加圧ベルトで絞めて適正な圧力をかけ、筋肉への血流を適度に制限した状態で軽い運動を行う。短時間の少ない負荷でもハードな運動と同等の効果があり、効率よく筋力アップを図ることができ、画期的な方法である。

資格を有するインストラクターが年齢や性別、目的や体調等に合わせ個々に圧力やメニューを設定。

体を鍛えたい方はもちろん、減量で落ちやすい筋力を鍛えながら健康的にダイエットをしたい方、筋力の衰えによる転倒等を防止したい高齢の方、怪我等で低下した筋力を回復させたい方まで安心して取り組むことができる。今年一月、加圧トレーニングの

美しくなるプログラムを集めた「加圧ビューティー」をスタートした。

加圧の際には成長ホルモンが大量に分泌し、細胞の修復や再生が促進され脂肪も燃焼する。利用者からは体や顔が引き締まるだけでなく肌のハリ・ツヤがでてきたと好評である。

現在、まずは多くの方に従来のトレーニングと加圧トレーニング・加圧ビューティーとの違いを実感していただきたいと無料体験を実施中である。無理なく健康な体、美しい体を手に入れるため、ぜひ気軽に加圧トレーニングを活用していただきたいという。

コース▼子供スポーツ塾(小中高生) (加圧トレーニング+スポーツ指導) 〓入会金一万五千元+月謝八千元(週一回) / 一万三千元(週二回) ▼野球教室 〓一回二千元 ▼一般会員 〓入会金一万五千元+月謝一万元(週一回) / 一万五千円(週二回) ▼リハビリフレッシュ(肩こり、腰痛、五十肩、関節痛等) 〓一回三千元~五千元

加圧トレーニング キョウエイ (株共栄)

代表取締役 瀬川 公造

所在地 たつの市揖保町門前96

TEL 0791-67-0293

FAX 0791-67-0293

URL <http://www.kubira.co.jp>

Email info@kubira.co.jp

営業時間 10時~22時

定休日 日曜日、祝日 ☆ 駐車場完備 (建物北側)

