

11/9(水)

松本市初

今、話題のトレーニング 加圧スタジオ



OPEN

OPEN記念キャンペーン! 12月末まで

●入会金 **無料!!**

(通常10,500円)

●加圧体験 **2,000円**

(通常4,000円/60分)

加圧トレーニングとは

腕や大腿の付け根を専用の加圧ベルトで締め、「低負荷」「短時間」で「効率」良く行うトレーニング方法。一般の運動と比較して、より多くの成長ホルモンを分泌させる事ができます。成長ホルモンは体の成長を促す働きがあり、体脂肪を分解し、筋肉をつくり、基礎代謝の高い体に変えていくといわれています。

加圧トレーニングを行うことで、消費するエネルギー(基礎代謝)が多く、太りにくい体質になります。加圧トレーニングのメリットは、体質を改善し基礎代謝を高めるのでリバウンドしにくく、脂肪が落ちて筋肉は落ちないので女性はシェイプされた「メリハリボディ」、男性は引き締まった「たくましい体型」になることができます。

加圧をすると通常の約290倍もの成長ホルモンが分泌されたという研究結果が出ています。成長ホルモンは、肌のハリやツヤを取り戻し、脂肪の付きにくい体にしてくれます。

加圧トレーニングを行うと増大する成長ホルモンによって、太りにくい体になります。また、トレーニングによって筋肉が増えると、脂肪が燃焼しやすい体になります。

① ダイエット

② 血行促進

加圧と除圧を繰り返すことで、血管に弾力がよみがえります。血行が良くなり、血流量も多くなるので、新陳代謝が活発になります。冷え性や肩こりなどの不調を改善します。

加圧 トレーニングの 五大効果

⑤ アンチエイジング (若返り、美肌)

加圧をすると骨折や肉離れ、ねんざなどのケガの回復が早くなるという研究データがあります。成長ホルモンによって、筋肉や人体の修復が早まると考えられています。

④ 回復力アップ

③ 筋力アップ

軽い負荷で高い効果が得られるので、トレーニングを続けやすいのが特徴です。さらにケガなどもしにくいので、老若男女だれでも実践できます。



加圧トレーニングスタジオ ボアソルテ
代表 渡辺 悟

保有資格
加圧トレーニングインストラクター
NESTAパーソナルフィットネストレーナー

加圧トレーニングを通して 人生を豊かなものにしたい

当スタジオでは、一人一人に合ったメニューを提供するパーソナルトレーニングを行っています。効率良くトレーニングをするためのフォームの習得、栄養・食事の指導については、個々にカウンセリングいたします。今までジムに通っても長続きしなかった方、何をしたら良いかわからなかった方など、当スタジオで結果を出せるようサポートしていきます。

フルタイム 会員	入会金(事務手数料込)			
	料金	10,500円	21,000円	30,000円
平日昼 会員 (10時~16時)	入会金(事務手数料込)			
	料金	10,500円	20,000円	28,500円
	1回あたり	—	5,250円	5,000円
	1回あたり	—	5,000円	4,750円

※月会費:当月15日に翌月の全予約が可能(例:2011年11月15日に2011年12月の全トレーニングの予約が可能)

回数券	入会金(事務手数料込)				
	料金	10,500円	24,000円	34,500円	44,000円
	1回あたり	—	6,000円	5,750円	5,500円
	1回あたり	—	6,000円	5,750円	5,500円

※回数券は2名様でシェアが可能です。ご家族、ご夫婦、ご友人と共同でご購入いただくことが可能です(入会金は2名様分いただきます)

料金表