

2024年4月
スタート!

新スタジオプログラム

レズミルズ

ストレングスディベロップメント

プログラム内容

バーベル、ウェイト、ステップ台を使い身体を引き締めるトレーニングを行います。
個人に合わせた重量で、ゆっくり丁寧に動きフォーム指導いたします。

男性向け運動効果

スタジオバーベルを使って中重量～高重量を反復し早さよりも丁寧にゆっくり動く事で筋力、筋量アップトレーニングフォームの改善を行います。
研究成果では1レップマックスが10%ほど上がったとされます。
※6週間12回の実施によるデータです。
重量が上がるという事は筋肉が大きくなるという事です。

女性向け運動効果

スタジオバーベルを使って中重量～高重量を反復し早さよりも丁寧にゆっくり動く事で筋力、筋量アップトレーニングフォームの改善を行います。
身体を引き締める為には筋量アップする事が重要になります。また、女性はマシンジムで正しいフォームを行う事が難しいですが、しっかりとしたフォームを習得し継続的で効果的な運動を習得できます。

担当インストラクター

いのうえ たくや
井上 拓哉

1回のトレーニングでも
幅広い方に効果を実感して
いただけたと思います!
ご参加お待ちしております!

実施日時：毎週火曜日 19:15～20:00

定員：12名 ※要予約

18:00よりフロント前にて名簿に名前を記入後、
整理券をお受け取りください。

ADVANCE
スポーツクラブ アドヴァンスむそた