

世界で注目！
1日10分で身体を変える！？

HIITトレーニング！！

クイックシェイプ

11月21日（月）～スタート！！【予約は11/15開始】

クイックシェイプとは？

場所：コンディショニングエリア

1回10分間のインターバルトレーニングを行います。

無理のないトレーニングと休憩を繰り返します。（5種目3セット行いセット間の休憩は30秒間）

運動不足解消や体重管理をこれから行おうと思っている方や自己流で運動をしているがなかなか効果がでない方
レッスンに参加することに抵抗感がある方にオススメです！

5つの効果

- ①カロリーの燃焼
- ②運動後も2日間カロリーが燃え続ける
- ③スポーツパフォーマンスが向上する
- ④筋肉量が維持できる
- ⑤時間の節約



参加方法

アプリ【Smart Hello】にて開始時間30分前までにご予約お願い致します。

アプリをお持ちでない方・レッスン30分前以降に参加を希望される方はスタッフまでお声掛けください。

※アプリでのご予約については、スタジオレッスン事前予約システム詳細と同様になります。

※キャンセルの場合も当日30分前までをお願い致します。

※開始5分前までにコンディショニングエリアへお越しいただき、準備体操をしてお待ちください。

開始時間

1日1～5回実施致します。【定員 8名様】

時間詳細については別紙、クイックシェイプ予定表にてご確認ください。

選べる4つのメニュー

- ①【スタート】 運動初心者の方向け…全身の筋肉をバランスよく動員します
(①に関しましては、11月中はどなたでも参加可能です！12月～は入会后6か月以内の方のみご参加頂けます)
 - ②【ヒップ】 下半身シェイプアップ…下半身をメインに引き締めます
 - ③【ウェスト】 お腹周りシェイプアップ…お腹をメインに絞ります
 - ④【ハード】 心肺機能の向上…高強度トレーニングで心肺機能の向上とカロリーの燃焼を最大にします
- ご自身に合ったメニューを選択しトレーニングを行いましょう！

注意点

- ①無理をせず、体調に異変を感じたらすぐに中止しましょう
- ②痛みや違和感のある動作は行わないようにしましょう
- ③心拍数を目標値に近づけるため動作を出来る範囲で素早く全力で行いましょう
- ④運動の2時間前に食事をとり、満腹時・空腹時には行わないようにしましょう
- ⑤毎日行わないようにしましょう

※11/23（水）祝日はクイックシェイプの実施はございません。