

フィットネス8月体験教室

5年ぶり復活!



全力で自分と向き合う”20分“ FATBURN EXTREMEとは…

このプログラムは、ファットバーン「脂肪燃焼」に効果絶大の、パワフルなプログラムとして英国で生まれました。**身体に最大の負荷をかけながら、休息を有効に行う20分間の自重トレーニング**により、脂肪燃焼効果が約2日間持続でき結果的にカラダを引き締めることに繋がります!

プログラムの特徴

- ◆ 筋力・体力向上にも非常に効果的なため、様々なスポーツ選手にも取り入れられています。
- ◆ **力を出し切ったらとにかく休む! 休んで回復した体力をまた出し切る!**といった力を温存しながら運動はせず、常に全力を心掛けます。全力で出し切るからこそ、**ご自身の体力に見合わせて、必要に休息をしっかりと取ることが大切です!**
- ◆ オリジナル性にあふれるトレーニングの種類は、誰もがチャレンジしたくなる! やみつきになる! カラダが目覚める感覚になります!



キツ〜イ!!
達成感が
半端ない!!



W-UP、C-DOWN
動作説明含めて
45分間!

【対象者】

国土館大学生・教職員

※プール・フィットネスセンターの利用登録していない方でも参加可能です!

【日時】 ①と②2部制

8月 9日(水) ①15:15~16:00

②17:30~18:15

8月25日(金) ①15:15~16:00

②17:30~18:15

【持ち物】

- ◆ 速乾性のある動きやすい服装
- ◆ 内履き
- ◆ 水分補給できるフタつきの飲み物必須!
- ◆ 汗拭きタオル

【場所】

国土館大学MCH2階フィットネスセンター

【定員】

7名まで(事前予約優先)

皆さまのご参加をお待ちしております!

担当:坂本



- ❖ 受付は予約制です! ※ご興味がある人は先に予約必須!!
 - ❖ MCH2階フィットネス受付又は電話予約もOKです。
- ※定員に達してなければ当日でも参加は可能です。