

# 加圧ボディメイキングコース

ダイエット・美肌・若返り・血流改善・代謝アップ



## 私たちにお任せください！

腕や脚の付け根を専用ベルトで加圧し、適切に血流制限することによって低負荷の運動でも高負荷の運動と同様の効果が、より短時間・短期間で得られます。

成長ホルモンを大量に分泌することで、細胞の修復や再生を促して新陳代謝を活発にしたり、脂肪の分解を促進する働きがあります。

**※成長ホルモン分泌効果**

**・脂肪分解の促進 ・アンチエイジング ・骨や筋肉をつくる**

### 加圧ボディメイキングコース内容

加圧トレーニング30分

+

パーソナルトレーニング30分

**加圧&パーソナルでより、引き締めボディへ！！**



**トレーニング初心者でも安心！**

**低負荷からトレーニングを始めるので**

**短期間で引き締め効果に期待が出来ます！**