

目指せ！美脚 美尻

チューブトレーニング



リスクは**最小** 効果は**最大**

効率的に**ボディメイク**しましょう！

チューブトレーニングのメリット

チューブトレーニングはスタートではほとんど負荷がかからず、伸びていくにしたがって負荷が大きくなっていきます。そして、フィニッシュ（一番引っ張られた状態）で負荷が最大になります。つまり、筋肉がまだ小さな力しか出せないスタートでは負荷も小さく、筋肉が一番大きな力を発揮できるフィニッシュで最大負荷がかかるわけです。この負荷のかかり方は、筋肉にとって理想的なので、チューブトレーニングは怪我のリスクが少ない効果的・効率的なトレーニングの一つと言えます。

日時：5/12・26(月) 19:00～20:00

場所：1Fスタジオ

定員：10名

対象：15歳以上

料金：無料

【申込方法】

※教室30分前から1F総合受付にてお申込み下さい。

※お電話でのお申込み、ご予約は出来ません。

※受付は当日先着順で定員になり次第 締め切らせて頂きます。



担当：田代