

BMH

(ボディメイクヒート)

女性限定!!



グンゼスポーツ川西店オリジナルショートレッスン!!

HIIT(ヒート)を用いたオリジナルレッスンを展開!!

レッスン時間はたったの**20分!!**

引き締まる!! 脂肪が燃える!! 結果が出る!!

HIIT(ヒート)とは・・・HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING

高強度の運動を短いインターバルを挟んで

複数回繰り返す**有酸素トレーニング**のことです!

ポイント



HIITを10分間行うだけで、**約200Kcal**も消費するというデータもあり、

100Kcal前後のジョギングやランニングと比べると**2倍もの脂肪燃焼効果**が期待されます!

また【**アフターバーン効果**】も期待でき、HIITを行って**48時間後まで基礎代謝量が20%UP**

Attack

色んな動作を組み合わせ
シェイプアップに効率が
良い全身ワークアウト!!

