

New!

メンバーズレッスンのご紹介

アクアヒート (AQUA HIIT)

今話題の筋トレ「ヒート(HIIT)」の水中バージョンがVIMに初登場!!!
シンプルな4種目の筋トレを繰り返すだけで、体脂肪がメラメラ燃える!
新感覚の高強度水中インターバルトレーニングで、効率よく筋力UP!

《プールメンバーズレッスン 10月~12月》

毎週木曜日 11:00~11:30
定員 20名

おすすめ point1

頑張る時間は
30分レッスン中
たったの4分!

おすすめ point3

泳ぐだけの練習は
もう古い!!
HIITでTIME UP!

HIITは **4つの運動** を **20秒ずつ**
2周するまで順に繰り返す

10秒で
チェンジ

No.1
20秒

10秒で
チェンジ

No.4
20秒

No.2
20秒

10秒で
チェンジ

No.3
20秒

10秒で
チェンジ

おすすめ point2

体脂肪を減らす
と同時に
筋肉量も増やす

おすすめ point4

体温の上昇を抑え
安全性に優れた
水中トレーニング

コーチからアドバイス

強度は高めですが、ひとりひとりに合ったアドバイスをします
不安な方も、一度参加してみてください!
きっと。。。やみつきになってしまう!かも? 

