

KAATSU TRAINING

加圧トレーニング



加圧トレーニングとは

腕の付け根、脚の付け根を専用のベルトで巻いた状態で行うトレーニングです。一般的なトレーニングよりもかなり軽い負荷で行います。血流制限下で行うトレーニングですので軽い負荷にも関わらず、多量の成長ホルモンが分泌される事で、効率的に筋力を鍛える事が出来ます。

加圧トレーニングの 5 大効果

① ダイエット効果

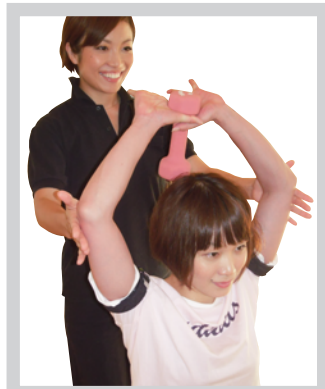
② 筋力アップ

③ 血行促進

④ 回復力アップ

⑤ 若返り

加圧トレーニングによって分泌される成長ホルモンは安静時の約 290 倍。筋力を増やし、体脂肪を分解、肌のハリツヤを取り戻す等様々な効果が。



POINT マンツーマントレーニング

30 分間全身をしっかりと追い込みます

資格を持ったトレーナーが 1 対 1 で指導を行ないます。正しいフォームや知識を身に付け、効率的に身体を鍛えられます。1 人では運動が長続きしない人も、マンツーマンの加圧なら安心です。



Before After

体重 **-7.2kg** 体脂肪 **-9.3%** ウエスト **-8cm**

30 代女性 160cm

	スタート	2 ヶ月後
体重	56.5kg	49.3kg
体脂肪率	26.7%	17.4%
ウエスト	73cm	65cm

※週 1 回の加圧トレーニングとトレーナー指導の元、食事制限を行った結果です。効果には個人差があります。

POINT

完全個室トレーニング



トレーニングマシンやアイテムを揃えた個室で加圧トレーニングを行ないます。人目を気にせず自分を追い込み、理想のカラダを手に入れましょう。

お客様のご希望や、トレーニングメニューによってはティップネスジムエリアを利用する場合もございます。ご了承ください。

4 回券 14,000 円 + 税
(3,500 円 / 1 回)

1 回券 4,285 円 + 税

8 回券 26,400 円 + 税
(3,300 円 / 1 回)

8 回券 24,800 円 + 税
1 ヶ月限定 (3,100 円 / 1 回)

体験 2,000 円 + 税
(お 1 人様 1 回限り)

※回数券には有効期限がございます。
8 回券 (1 ヶ月限定) は有効期限が 1 ヶ月の仕様となります。ご了承ください。

加圧トレーニング実施日は毎週月曜日・土曜日です。詳細並びにご予約はお電話が直接フロントまでお越し下さい。

ご予約・お問い合わせはコチラ

0587-53-6311

ティップネス会員でない方もご利用頂けます。
まずは体験トレーニングからお試ください。