

KAATSU TRAINING

加圧トレーニング

**筋力
アップ!**

安静時の 290 倍もの
成長ホルモン分泌

**脂肪
分解!**

加圧後の有酸素で
燃焼効果抜群!

**効率
抜群!**

短時間・低負荷でも
痩せられる!



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

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。

② 筋力アップ

③ 血行促進

④ 回復力アップ

⑤ 若返り



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。

4 回券
フルタイム
16,000 円 + 税
(4,000 円 / 1 回)

8 回券
30,400 円 + 税
(3,800 円 / 1 回)

4 回券
デイトタイム
14,000 円 + 税
(3,500 円 / 1 回)

8 回券
1ヶ月限定
23,790 円 + 税
(3,500 円 / 1 回)

1 回券
4,285 円 + 税

体験
2,000 円 + 税
(お 1 人様 1 回限り)

加圧トレーニング実施日は毎週月・水・土曜日です。デイトタイム回数券のご利用時間は月・水曜日 12:10 ~ 16:50 です。

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。

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。

ご予約・お問い合わせはコチラ

0587-53-6311