

【ボクシングプログラム】

プロボクサーの減量ダイエット！！

プロボクサー並みのスパルタトレーニングと 本格的な減量を徹底的に行います

ジムトレーニングはスパルタ指導、規定回数できるまでやっていただきます
減量においては目標体重を決め
メールまたはラインを通じてボクシングトレーナー亀谷まで
毎日の食事内容をお知らせいただきます
体重が思うように落ちないとき、代替食材、食べ方のコツなど
その時々に応じて叱咤激励、アドバイス、突っ込み、ダメ出しいたします
自身でのこまめな体重測定の他に
体成分分析機[InBody]による測定を期間中4回行います
プロボクサーとして経験してきたトレーナー亀谷の指導の下で
ハードトレーニングと摂取・消費エネルギーのコントロールに
1ヶ月間取り組んでみませんか

【フィットネスプログラム】

みっちりときっちり鉄板メニュー！！

ダイエットするならやっぱり筋トレ+有酸素運動ですよ

有酸素運動において脂肪燃焼ゾーンと言われる心拍数を各々割り出し
その心拍数を目安にトレッドミルやエアロバイクを使います
マシンを使うことに満足してただダラダラ歩く、漕ぐ
そんな不毛なことなどもったいない！
効果的な有酸素運動の方法を伝授いたします
筋力トレーニングは基本種目で回数・セット数を大判振る舞い設定
マシンやダンベルより重い自身の身体での自重トレーニングです
地味な筋力トレーニングこそ侮れません
脂肪の燃焼場所である筋肉を増やし、基礎体力と代謝の向上を狙います
「家ではやる気がしない、なかなかやらない」という方が多くしんどい筋トレを
「やらなきゃあない」環境のLächelnでぜひ頑張ってください

Lächelnメンバー、メンバーでない方、どなたも申込できます

※Lächelnメンバーの方が申込される場合も表示の料金が必要です。
ただしプログラム期間中は利用料は頂きません。

1ヶ月間の利用回数制限ナシ！！

ハードだけれどお得なプログラムです！！