

【ボクシングプログラム】

プロボクサーの減量ダイエット！！

スパルタトレーニングと 本格的な減量を行います

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けます
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外に
体成分分析機[InBody]による測定で体組成の変化を観察します
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
2ヶ月間取り組んでみませんか

【フィットネスプログラム】

基本トレーニングをコツコツ積み重ねよう！

ダイエットはトレーニング&食生活なのだ

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、ではなく
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自重トレーニングを基本に行います
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
トレーニーの皆さまの食事や間食などもお知らせいただけます
グループラインを活用しトレーナー・トレーニー全員で口にしたものを披露します
トレーナー馬場が調理のコツ、食材の選び方
ここだけで聞けるダイエット効果のある食べ方を伝授いたします
コツコツとした積み重ねが実を結び
実感できる効果が測定数値に現れたときは喜びもひとしおです

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。

2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！！