

さあ!始めましょう

ANN Fitness Gym & Therapy

参加者
募集中

お待ちください

加圧トレーニング体験会開催!

加圧トレーニングとは...

スリムなボディー

短期間・短時間・低負荷

腕と脚の付け根に専用の加圧ベルトを巻いて、最大筋力の20%程度で行う為関節や靭帯・筋肉に負担をかけずに行うトレーニングです。

加圧ベルトを巻いて血流を適度に制限して運動



血流が腕や脚に滞留



約290倍!!

成長ホルモンが分泌され、筋肉や骨、肌変化が起こる



筋力アップ

ダイエット

お肌ぷるぷる

リハビリ

成長ホルモンの働き

- ・体脂肪を分解させる
- ・老化速度を遅くする
- ・骨粗鬆症の予防
- ・美肌効果

日時 平成21年6月13日(土)

①15:45~16:30 ②16:30~17:15

③17:15~18:00 (1レッスン45分)

参加費 ¥1,575(税込)

定員 各レッスン 5名

申込み方法 電話にて予約受付

同時開催 ミニ体験会 *スポーツチュールアンにて

アン・フィットネスジム所属 加圧インストラクターが"筋力アップクンEX"を使用し"加圧無料体験デモ"を行います。

*あらかじめご予約下さい。(052-950-3480)

入会特典:当日入会の方 入会金 50%OFF(通常¥21,000)

さらに参加費の¥1,575をさしひかせて頂きます。

参加者全員に粗品プレゼント!

ANN Fitness Gym & Therapy

〒460-0002名古屋市中区丸の内3-6-41 AMビル4F

TEL 052-951-1095 FAX 052-951-1098

http://www.ann-fitness.com

■ 営業時間

平日 10:00~21:00 (受付終了20:00)

土・祭日 10:00~20:00 (受付終了19:00)

■ 定休日

日曜日

