

# 超効率的運動



# 短時間で

# 脂肪燃焼

筋トレ+脂肪燃焼

# HIIT

体力・持久力

心肺機能

肝機能

血糖値

内臓脂肪

コレステロール

アンチエイジング

★日時 毎週火曜日 18:30~18:50

★場所 由利本荘市総合体育館 サブアリーナ

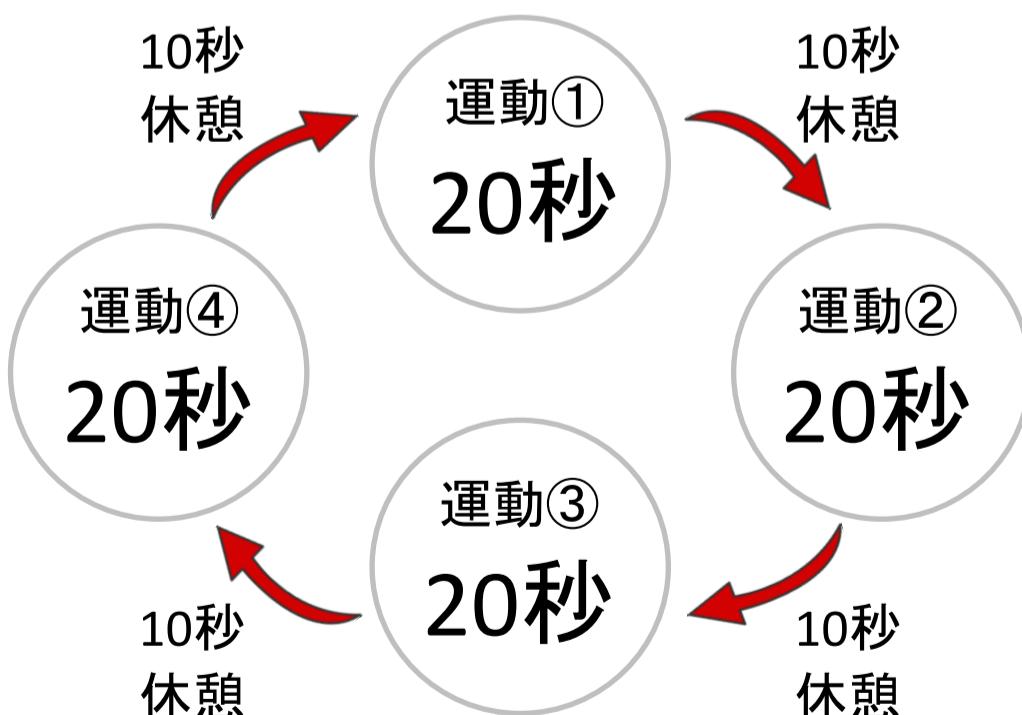
★持物 室内シューズ、タオル、飲み物

★料金 月会費:1,000円、1回参加:300円

HIIT(ヒート・ヒット)とは

高強度の運動と少しの休憩を、交互に繰り返し行うトレーニングのことで、カラダにいい様々な効果が期待できます。

『20秒間全力で動き、10秒間休む』このサイクルを8セット行うだけ(約4分間)。例)ジャンプ→腹筋→スクワット→モモ上げ ×2セット(各自のレベルに合わせて)ウォームアップやクールダウンを含めても20分という速さで終了します。



このサイクルを2周!  
約4分でOK!



由利本荘市総合体育館

TEL.0184-62-0500

〒018-0711 由利本荘市岩谷町字西越62番地

<https://shisetsu.mizuno.jp/mss-7764>

●営業時間

9:00~21:00  
(受付20:00~)

●休館日

第2・4月曜  
(祝日の場合、翌火曜)  
年末年始12/28~1/3