

短い時間でも運動不足解消できる！！

高強度インターバルトレーニング



HIIT

ヒート



★日時 3月7日、14日、21日、28日 毎週火曜日
18:30～19:00

★場所 会議室

★料金 1回 300円 月額 1,000円

★持ち物 室内シューズ、タオル、飲み物

※前日までお申込みお願いします！

申し込み
受付中

HIITトレーニングってどんなことをするの？

短時間で効率よくできるトレーニング！

HIITトレーニングとは「全力で動く運動」と「少しの休憩」を「交互に繰り返す」トレーニング法です。「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)バーピージャンプ→腕立て伏せ→スクワット→ダッシュ ×2セット
他にもバランスボールを取り入れたプログラムもあります！

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、時間に余裕がない方にもおすすめです。

・ウォームアップ(10分) → HIIT(4分) → クールダウン(5分)

どんなメリットがある！？

1. 高い脂肪燃焼効果

一般的な有酸素運動(ウォーキング、ランニングなど)の数倍の脂肪燃焼効果をもつと言われています。例えば、ランニングの心拍数は70～90%ですが、HIITの場合は3～5分間でその状態をキープすることができます。その結果、アフターバーンエフェクトと呼ばれる運動後も脂肪燃焼が盛んな状態となり、高い効果が得られます。

2. 心肺機能の強化、筋力アップ、持久力アップなどの効果+脳機能向上

短時間で心肺機能、筋力、さらに持久力アップすることができます。運動能力の向上につながります。スポーツをしている場合は身体能力レベルをアップすることにもつながり、さらにパフォーマンス向上になります。

また運動することで記憶力や集中力、認知症の予防・改善につながる可能性があるとする近年の研究で分かっているので、脳機能へも効果があります！

こんな方にオススメ！

長時間運動するのが苦手だけど運動したい！してみたい！1人でやるのも・・・

HIITは4分間のトレーニングで十分効果を得られるので、運動が苦手だったり、長時間は苦手な方でも習慣化しやすい！そして仲間と楽しくトレーニングできるから、頑張れる！！

忙しくて時間がない方！

短時間でトレーニングができるので、隙間時間などで取り組むこともできる！！

わずか4分間の運動です！
みんなで楽しく運動しませんか？



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×切)

●休館日 第2・4月曜 (祝日の場合、翌火曜)

年末年始 12/28～1/3