

※ひどい息切れがしたり、腰、膝が痛くなったら中止して下さい



体脂肪燃焼に効果的！

サーキットトレーニング

持久力をUPさせる事もでき、
疲れにくい身体を作ることができます！

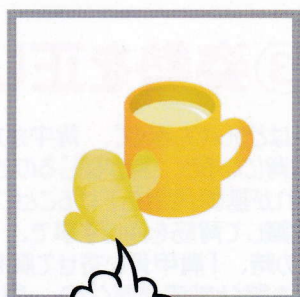


この動きを連続で行います。2～3セットできるとかなり体脂肪燃焼に効果的です！！

しょうが白湯で 温めダイエット

作り方

- 1 やかんに、水としょうがの薄切りを2～3枚入れて、強火にかける
- 2 沸騰したら、やかんのふたを取って湯気が上がるようにする
- 3 2の状態です約5～10分沸騰させた後、火を止める



50°～60°
体温よりも
高めで飲む

体が冷えて、重だるくなる季節。
そんな時期にピッタリなのが【白湯】。
特にショウガを組み合わせた【ショウガ白湯】は体を
強力に温め、便秘、冷え、肌の乾燥、むくみを
一挙に解消してくれます。

【基本ルール】

- 1杯を5～10分くらいかけてゆっくり飲む
- 1日800mlまでにとどめる

※注意

胃潰瘍や胃炎などのトラブルがある人は普通の白湯にする

Q&A

加圧スタジオ リード
の良くある質問

Q トレーニング前後の食事はどうしたらよいですか？

A ダイエット目的の場合は前後2時間はできるだけ避けるか、野菜やたんぱく質を摂るようにしてください。

Q どのような人が通われていますか？

A 女性7割、男性3割です。
女性はダイエット、引き締め、運動不足解消を目的とする主婦さんやOLさんが多く、男性はリハビリやゴルフのトレーニング目的の方が多いです。

Q 腰痛などの痛みがあってもトレーニングできますか？

A 急性か慢性かによりますが、トレーナーは医療資格を持ち、リハビリの知識もある為、安心してトレーニングしていただけます。

加圧スタジオ リード公式アカウント

LINE@ はじめました。
友だち 募集中！

友だち追加
QRコード



加圧トレーニングスタジオ リード

〒595-0061 泉大津市春日町3-8 TATAMIビル402

☎0725-58-6665

完全予約制



営業時間：月～土 9:00～22:00（受付終了）

加圧 リード

検索