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事ができます！

※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

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の状態で約５～10分沸騰させた後、火を止める

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