夏に向けて背中を美しく

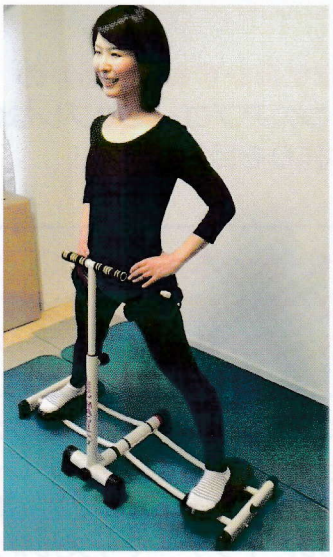
ウォーターバックを使用する場合、 中に入っている水が動かないようにする事で左右のバランスが整った状態でトレーニングする事ができます。
更に水の揺れを少なくしようとすると、 体幹を強化する事ができます！

①

②

肘を曲げて肩甲骨を引き寄せます！①②を 10 回繰り返す

お客様の声



K 様　40 代

トレーニングをして何か変化はありましたか？

K 様

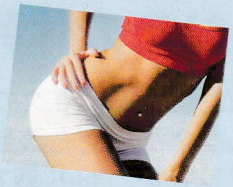
リードさんで加圧トレーニングをやってみたら、 腕にほどよい筋肉がついたのに太くはならず、 太ももとふくらはぎのバランスが良くなったり、 自信がついたからか姿勢も良くなったり、 短時間で自分のスタイルが良くなっていくのが実感できました。

アラフォーを過ぎても、 こんなに目に見えて成果を感じられるなんて本当に感謝しています。
トレーニングのメニューもトレーナーさんが私のレベルや、当日の体調に合わせて毎回変えてくださって、 とても楽しく飽きずに通うことができました。 これからもずっと続けていきたいと思っています。

担当トレーナー中岡よりひと言

仕事にもトレーニングにも真面目な K 様。
目標はいくつになっても、 今のスタイルを保つことだそうです。
運動を習慣化して、 継続する事で必ず成果を得られるはずです。 これからもトレーニングを楽しんでいただけるように、 サポートさせていただきます。

6 月でラスト！
夏直前！



脂肪燃焼
ダイエットイベント！

下半身の引き締めに特化したちょっとハードな
筋トレ＆有酸素運動！ 60分動きまくってストレス発散★
日時　6/13（水）19：30 ～ 20：30
1 回　￥1500
お友だちやご家族など当スタジオ初めての方もご参加いただけます (^^ みんなで楽しく動きましょう！

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