

**減る
体脂肪が**

有酸素運動で脂肪が燃えるのは有名ですね。有酸素運動とは、「エネルギーを使う際に酸素が使われる運動」のことを指します。有酸素運動には、脂肪を燃焼するレベルの運動と、カロリー消費が高い運動があります。15~20分以上動くことで、脂肪の燃焼量が増えます。

**締まる
腹筋が**

くびれを作りたい方は、歩くことで脇腹部分にある「外腹斜筋」を使ってみましょう。外腹斜筋は、下腹を締めている腹筋。その外腹斜筋に関連する脚を意識して使うことで、キレイなくびれを作ることができます。歩くだけで使われる腹筋。一石二鳥を体験しましょう。

夏の紫外線を気にしない!

室内**美白**ウォーキングのススメ

美脚&スタイルアップする4つのメリット

**むくみが
抜ける**

歩くともくみが抜けることはご存知ですか? 動くことによって筋肉が伸び縮みし、牛の乳搾りのように血液やリンパの循環をサポートします。血液やリンパの循環が良くなり、体が要らなくなったものを排出しようとしているから、ももが一回りスリキリすることもあります。

**脚が引き
締まる**

歩いている人、ジョギングをしている人は、足首が締まっています。これは、足首から下が「しなり運動」をしているため。しなり運動とは、「かかとから着地して、足の裏全体で床をなめるようにし、最後は指の付け根部分で抜ける動き」です。足首を使って、軽やかに歩きましょう。



充実の
ウォーキング
プログラム



7/00(金)~8/00(金)

期間中にご入会で

登録料

通常価格 ~~¥5,000~~

0円

フィットネス体験会

クラス	クラス	クラス
¥1,000	¥1,750	¥2,500

夏の入会キャンペーン

