



芸能人やモデルも取り入れている

# 加圧トレーニング

腕と太腿の付け根に専用のベルトを巻いて適度に血流制限した状態でトレーニングを行うことで低負荷の運動で高負荷の運動と同様の効果が短時間・短期間で得ることができます。成長ホルモンの大量分泌で脳のホルモン中枢が刺激され美肌効果・アンチエイジング効果も期待できます。

加圧トレーニングで得られる5大効果				
ダイエット	血行促進	回復力アップ	筋力アップ	若返り・美肌効果
増大する成長ホルモンによって太りにくい身体になります。	血管の弾力が甦り、血行が良くなり、新陳代謝が活発になります。冷え性や肩こりなどが改善します。	成長ホルモンによって、筋肉や人体の修復が早まると考えられています。	軽い負荷で効果が得られるので老若男女だれでも実践できます。	通常の290倍もの成長ホルモンが分泌されたという研究結果が出ており、肌のハリやツヤを取り戻します。

※トレーニング効果には個人差があります

## 《料金体系》

コース	内容	会員	一般
体験30分コース	加圧トレーニングの詳しい説明と腕または脚のみのトレーニングを行います	4,200円	5,250円
初回60分プログラム	フィットネスカウンセリングを行い目的を明確にしオリジナルメニュー作成・指導をいたします。	10,500円	11,550円
30分コース	加圧トレーニングに筋肉バランスチェックやコンディショニングケアなどプログラムにあわせたオプションが追加されます。	5,250円	6,300円
45分コース	《指導実績》 リハビリ・ダイエットからマラソン・サッカー等まで幅広く対応可能です。	7,350円	8,400円
60分コース		9,450円	10,500円

※法人会員様は別途施設利用料525円が必要となります。

《場所》 新静岡スポーツクラブ フィットネスジムにて



## [加圧トレーニング指導]



加圧トレーニングジム  
フィールドワン

代表 増田統久  
お問い合わせ・ご予約は

**FIELD ONE 054-637-2110**

クライアント対応約10,000名の実績と中部地区唯一の認定支部です

ホームページ <http://www4.tokai.or.jp/fieldone/>

## 《お申し込み他》

- ・フィールドワンにお電話にて事前予約をお願い致します。
- ・一般の方はスポーツクラブ利用者登録が必要です。
- ・お支払いはトレーニング終了後になります。
- ・キャンセルの場合は予約当日の2日前にご連絡ください。

- 前日キャンセル料 料金の50%を頂きます
- 当日キャンセル料 料金を全額頂きます。



『加圧トレーニングは(株)サトウスポーツプラザの登録商標です』