

＼ぞくぞく新登場！／

4月からのNEWプログラム!

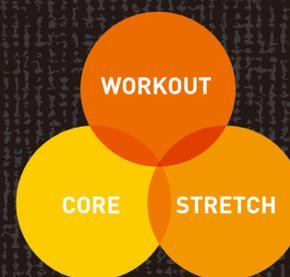
体幹を安定させ、動きに“キレ”をつくる!

TRXサスペンション トレーニング 【グラヴィータ】



TRXサスペンション トレーニングとは

専用の器具に手や足をかけ、重力と自重を活用して行うトレーニングです。アメリカ軍が船内で体力強化として、パラシュートの紐や柔術の帯を使って始めたものがきっかけで考案されたトレーニングです。3Dの負荷がかかるため、体幹の安定と同時に筋力、筋持久力、柔軟性などを鍛えることができます。また、身体の正しい使い方を習得し、機能性を高めることでパフォーマンスが向上します。



アスティスポーツクラブでは、様々な目的に応じて選べる20分のショートプログラムをご用意。

【グラヴィータ】ワークアウト

サスペンションを使用した基本的なトレーニングで、全身を鍛えることができます。



【グラヴィータ】コア

身体の体幹部にフォーカスしたトレーニングで、キレのある動きを実現できます。



【グラヴィータ】ストレッチ

サスペンションの特性を活かし、全身くまなくストレッチ効果の高い運動を行います。



体幹に効く!網渡りトレーニング

【スラックライン】

姿勢を安定させる絶対的な力=体幹スタビリティを鍛えることができます。そして、最初は歩けなかったことが歩けるようになり、効果を実感できます。

新感覚!楽しく跳んで、脂肪燃焼!

トランポリン エクササイズ 【ユーバウンド】



【ユーバウンド】の特徴

- トランポリンを使い、音楽に合わせて楽しくステップ
- 有酸素運動で心肺機能を高め、体幹部も強化する
- 太もも、ふくらはぎなど下半身の引き締め効果も高い





より高い運動効果
を得ることができる
エクササイズ。

格闘技の動きをベースに
有酸素運動と無酸素運動の
組み合わせ。

動きはシンプルかつダイナミックに構成され、
エネルギッシュでモチベーションの上がる音楽に
合わせて行います。



★.アクション

全身をしっかりと鍛えたい
筋トレ・エクササイズ

ダンベルを使って音楽に合わせて、
カラダ全体を動かし
筋力トレーニングと有酸素運動
を同時に行います。

ダンベルの重さを変えられるので女性でも安心です。

