

週1~2回汗を流して、すっきりストレスも解消♥

おけいこエクサで楽しくサイズダウン!

楽しみながらスリムになりたい欲張りおしゃPには、「おけいこエクサ」が人気! ストレス解消もできちゃうボクシングやヨガ系に注目です。



リングでトレーナーさん相手にスパリング! トレーニング前には脂肪を燃やす「ウォームウォーター カロリーゼロ」を、後は炭酸ガス入りバスクリンで解肉疲労回復。

SEA代表取締役・デザイナー

RIEさんは

シュートボクシング



リングで打ち合うとテンションが上がる~!



トレーナーさんと一緒に、グローブをつけてシャドーボクシング。何もハンチレていないのに、筋肉痛になりそう!

一緒にシャドーボクシングも!



蹴る力の入れ方が分からない!

まずはキックの型をトレーナーさんに教わります。脚や上半身、腕の振りなどを教わり、カッコよくキックするようになります。



ハイキックがキマっていい音が出ると快感~!

体重
-2kg!

普段は何かをハイキックすることなんてないので(笑)、初めのうちはへっぴり腰。トレーナーさんの指導のもと、脚の高さや型がキマリ始めると、心地よい音がするんです!

友人が経営しているシュートボクシングジムへ週2回ほど通っています。シュートボクシングは、ヒップから太ももにかけてものすごく効きます!



バランスボールで腰のストレッチ

バランスボールや縄びを使ったレクニクも、バランスボールを使った腰のストレッチが気持ちいい!

シーザージム 渋谷



シーザージム 渋谷 東京都渋谷区桜丘町4-24 平井ビルB2 ☎0120-21-4006 ◎平日13時~22時、土日祝12時~20時「シュートボクシング」はパンチ・キック・投げ技・立ち関節技を認めた立体的格闘技のこと。いろんな格闘技で全身エクササイズができます。