POWER PLATE®

OLYMPIA オリンピアスポーツクラブ 25th since 1988 Anniversary

オリンピアスポーツクラブ リニューアルオープン

6/3(月)

RENEWAL OPEN 2013.06.03

短時間で効果的な運動ができる、新感覚フィットネス。

「パワープレート」新登場!

“パワープレート”とは、最先端の科学理論に基づき開発された、世界が認める(2005年『アンチエイジングマシーン最優秀賞』をジュネーブにて受賞)エクササイズサポートマシーンです。“パワープレート”が作り出す3次元振動が筋肉をまんべんなく収縮させることで、たった10分程度のエクササイズで、筋力強化、成長ホルモン分泌促進、シェイプアップ効果などが期待出来ます。

こんな方におすすめ!!

- ●セルライトを健康的に効率的に短時間で減らしたい方
- ●普段あまり歩かないので無理なく簡単に体力をつけたい方
- ●忙しいし運動は苦手なのでとにかく短時間で効率的にシェイプアップしたい方
- ●がっつり運動ではなく気軽に筋肉をつけたい方
- ●安全に安心して運動したいご高齢の方

パワープレートの大きな効果

科学的に証明された、パワープレートの効果をご紹介。

アンチエイジングへの効果

ハリウッド俳優やトップモデルが使っているアンチエイジングマシーン。10分間のエクササイズで最大460%の成長ホルモン分泌促進作用があります。

ご高齢者への有効性

低負荷での筋力トレーニングができるので、膝や腰に必要以上の負担をかけることなく、筋力と骨密度の向上と健康増進をはかれます。

脱セルライト

約10分のエクササイズを週2〜3回6ヶ月間行うと、セルライトが25.7%減少したという、セルライト解消に大変効果的で時間効率が良い。

6/29まで(土) 3ポーズ5分 無料体験会開催!

お1人様1回限り ご希望の方は、ジム予約カウンターでご予約を。※体験会のアンケートにお答えいただける方に限ります。

パワープレートを体験された方の声

- ●20代(男性)／パワープレート実施後ランニングがいつもより楽に行えた。
- ●40代(男性)／関節がぎしぎしいわなくなった。
- ●50代(男性)／すごい体の回復力。
- ●30代(女性)／骨盤周りが楽になり膝もあがるようになった。
- ●40代(女性)／腰痛が和らいだ。