

NEWトレーニングマシン 「パワープレート」導入！

導入：2021年11月27日(土)

パワープレートは、世界のトップアスリート、セレブリティ、そして医療機関に選ばれているトレーニングマシンで、高い評価を得ています。「ウォームアップ」、「エクササイズ」、「コンディショニング」、「クールダウン」の全てがこの1台で可能。

10～15分のワークアウトで、ジムでの1時間分と同じ運動効果が期待できます。

乞うご期待！

1秒間に25～50回の3次元の高速振動

期待できる効果

- ・ダイエット効果
- ・美容効果
- ・ストレス解消
- ・筋力アップ
- ・冷え性、むくみ解消
- ・肩こり解消
- ・慢性腰痛解消
- ・基礎代謝アップ
- ・内臓脂肪減少
- ・セルライト減少
- ・柔軟性アップ
- ・骨密度アップ 等

