

Jam works オリジナル

マンツーマン ワークアウト Jackal-Code = 3 code =

- 「ストレッチ+筋力トレーニング+有酸素トレーニング+コアトレーニング」をMIX。
- 通常の「筋トレ」の概念ではない、
「引き締まった動ける身体創り」に特化した新たなトレーニング法。
- 全種目、自体重トレーニングとなり、安全且つパフォーマンスの向上に最適。
- 身体の可動域を広げ効果的に筋力UPし、しなやかな動ける身体を目指す。
- リズムに乗ったトレーニングで、初心者もTRYしやすい。
- トレーニング時間の短縮で、集中が途切れない。
- 3ヶ月単位での個別指導によるトレーニング。トレーニング間隔の選択可能。

<トレーニング概要>

ストレッチ	上半身・下半身・股関節	しなやかさ・柔軟性向上	
呼吸(プレス)	ドロイン	インナーマッスル強化	
コアトレ	体幹・体軸、バランス強化	体幹軸の創造	
トレーニング	Capoeira	自重筋トレ 可動域拡大としなやかな筋肉の創造	全身の筋力UP 下半身のシェイプアップ
	アクティブ	筋力の連動とバランス	持久性・脂肪燃焼
	ステップ	連動筋を刺激する有酸素運動	持久性・脂肪燃焼

※個人のレベルにより、時間割りの変更があります。

● 3ヶ月間 集中トレーニング料金 ●		2017.6.15～	※税別表示
<i>BLUE code</i>	週1回	45min×12	66,000yen
	<ul style="list-style-type: none"> ・下半身中心にターゲットのある方。 ・キック・ムーブをメインに隙のないトレーニング。 ・ストレス発散・運動不足等も、効率よく解消!! 		
<i>RED code</i>	週2回	45min×24	126,000yen
	<ul style="list-style-type: none"> ・目的を効率的に達成したい方。 ・パフォーマンスUPを目指す方。 ・週2回の理想的なトレーニングリズム。 		
<i>GOLD code</i>	週3回	45min×36	240,000yen
	<ul style="list-style-type: none"> ・「RED」に筋トレ専用日を追加設定し、身体をしっかりと追い込むハードトレーニングコース。 ・運動量を更に増やしたい方、高強度を求める方。 		