

「りらいぶ」のメニューにはない！  
本気で痩せたい！  
短時間の集中トレーニング！

りらいぶ **ONLINE** レッスン

！話題の！

参加者募集！

りらいぶ会員以外の方も受講できます。

# HIT! トレーニング

(運動20秒+休憩10秒) × 40種目【計20分】

HIITとは、「High Intensity Interval Training」の略で、高強度インターバルトレーニングのこと。



HIITトレーニングは、とにかく"自分を追い込むこと"が重要なメニュー

インストラクター 佐々木真一 吉田祥乃 渡辺望

天の声 高橋徹哉

日時 1月21日(木)

20:00~20:30

参加費 550円(税込)

配信方法 ZOOMにて実施

申込方法 クービック(右のQRコードより)  
又はフロントにて申込ください。



申込フォーム

HIITトレーニング最大の魅力は、何といたっても短い時間で取り組めること。仕事や趣味などで忙しいビジネスマンや、家事育児で自由な時間がとりづらい主婦など、「短時間のトレーニングで痩せたい！」という人には、そんな高強度インターバルトレーニングがおすすめ