



Studio FREW



TRX®

TRX®とは、米国海軍特殊部隊(NAVY SEAL)の司令官であったランディ・ヘトリックが、隊員および自身が、任務を確実に遂行できるよう、体力、コンディションを維持するために開発したトレーニングシステムです。世界80カ国以上で、トップアスリートだけでなく、フィットネス初心者、子供からお年寄りまで利用されています。

TRX認定トレーナーが、「体幹を強化したい」、「もっと動ける体になりたい」、「体型・体調を整えたい」、「ストレッチを日常に取り入れたい」等ニーズに応じて丁寧に指導致します。BFR®と組み合わせることでさらに効果を高めます。体力に自信のない方、フィットネス初心者も是非どうぞ。

BFR®

軽い重ダンベルを持ち上げる量で1回に5分から10分程度でOK。忙しい方も続けられます。重いことは必要ありません。関節に負担をかけることなく、トレーニング後、成長ホルモンの分泌が多くなることで血行を促進し、ダイエット、アンチエイジング、肩こり、冷え性、お肌に効果があります。

BFR®協会認定トレーナーが適切なメニューと最適な圧での血流制限の設定により、効果を最大化します。TRX®と組み合わせることでさらに効果を高めます。



DVRT®/Circuit

DVRT®は、サンドバックを動かすことで内部の砂が動き、重心が移動するため安定性やバランス力が鍛えられます。20年以上の経験を持つジョシュ・ヘンキンと、理学療法士のジェシカ・ベントにより2005年に開発されたオリジナルのサンドバックトレーニングで、DVRT®で経験を積んだトレーナーが丁寧に指導します。退屈に思われがちなサンドバックを楽しむものにしてくれます。さらにケトルベルやTRX®と組み合わせたサーキットトレーニングもご提供します。

Pilates

ピラティスエクササイズは身体のシステム全体をコントロールし、効果的に結果を出していきます。ご希望に応じてBFR®(血流制限)を組み合わせることで、エクササイズにおいて安静時の最大220倍もの成長ホルモン*の分泌が期待できます。ダイエット・アンチエイジング・冷え性改善・睡眠改善に素晴らしい成果を発揮します。憧れのピラティス!世界レベルのセッション保証。

※BFR成長ホルモンの分泌量は、思春期時点を1とした場合、30歳、40歳代は約半分に減少。60歳代では約3分の1以下に減少。



Yamuna™/ヤムナ®

積み重なるストレスが原因の不調もなくなる身体づくりをお手伝い致します。ヤムナはエクササイズ、ストレッチ、リラクゼーション、セルフケアの要素をいっぺんに取り入れたものです。下肢、胸、肩、首。体中を仕事後にジムに行く必要もなくケアができますので、忙しい現代人にはピッタリです。

不定期プログラムやイベントも随時開催!

実績:「SOUND YOGA(音浴に浸るヨガ)」、「メディテーション(瞑想)」、随時Facebook等SNSでご案内いたします。

詳しくはお問い合わせください。