

HIIT × ボクシング

ダイエット・ボディメイク専門パーソナルジム

3ヶ月で痩せたいあなたに

新規入会
キャンペーン

先着
30名様
限定

初回体験レッスン
(カウンセリング付)

通常価格 ~~6,600円~~

0円

2回目体験レッスン
(好きなメニューより選択可)

通常価格 ~~6,600円~~

半額

入会金

通常価格 ~~11,000円~~

0円

Get Started!

HIIT×BEAT-TOKYO-の5つのポイント

1

楽しく続けられる! HIIT×ボクシング

アフターバーン効果で、
効率的に痩せやすい心と身体づくり

2

圧倒的コスパ

オーダーメイドパーソナルで
1回 5,500円~

3

完全個室

プライベートレッスンで
人目を気にせず集中力UP

4

水素水飲み放題

血流改善・デトックス・
抗酸化・美肌に効果的

5

ボディケアプランあり

理学療法士・セラピストによる
ストレッチ/マッサージ

ABOUT HIIT

? 話題のHIITとは

「高強度インターバルトレーニング」の略で、短時間で強い負荷をかける運動と、休憩を交互に行うトレーニング法です。

! HIITの驚くべき効果

1 たった**30分**! 超効率無酸素サーキット

2 最大**72時間**続くアフターバーン効果

3 体脂肪ダウン・筋力アップ・姿勢改善

4 限界追い込み! 脳のアクティブレスト

5 自律神経調整、疲れづらい心と身体へ

こんな人におすすめ!

✓ 24hセルフジムで続かなかった、
成果が出なかった方

✓ 無理なく、楽しく、痩せたい!

✓ トレーニングデビューで不安...

✓ 周りを気にせずトレーニングしたい

✓ 自分のカラダに合った運動を教えて欲しい

✓ 猫背や巻き肩など姿勢も改善したい

✓ 産後ケアで徐々に運動量を増やしたい



TRAINER

代表 アキ

あなたにとっての理想の身体を目指して伴走します!一緒に3ヶ月で成果を出しましょう!

LESSON 体験レッスンの流れ



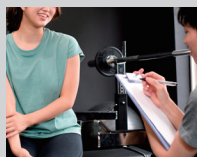
事前アンケート

前日までにLINEでアンケートに回答。回答をもとにオリジナルメニューを作成いたします。



体組成計測 [8項目]

入会後はアプリで管理できます。体重/体脂肪率/BMI/水分率/筋肉量/骨量/内臓脂肪レベル/体年齢



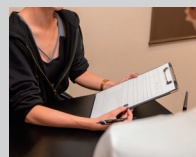
カウンセリング

トレーニング進捗やご体調等を確認し、都度レッスンメニューを検討いたします。



レッスン実施

ウォーミングアップ、HIIT、ボクササイズ、ストレッチなどを行います。



フィードバック

今後のトレーニング方法や宅トレメニュー、食事へのアドバイスを実施いたします。

無料体験

ご予約はこちらから

1. QRコードを読み取ってLINEで友だち登録
2. トークルーム下部より体験レッスンを予約

※ 強引な勧誘等はありませんのでご安心ください



完全個室 パーソナルHIITジム HIIT×BEAT-TOKYO-

東京都品川区小山3丁目21-8 THE SELOSSE 4階
東急目黒線「武蔵小山駅」から徒歩約2分

営業時間 7:00-22:00

