

# X55 (エクストリームフィフティファイブ)



弱 ↓ 強	1	効果はほとんどありません。
	2	多少効果はあります。
	3	効果はあります。
	4	非常に効果的です。
	5	物凄い効果的です。

ステップ台、軽いウェイトを使用した全身の有酸素&無酸素運動プログラム。  
重さや動きも調整できるので、初心者の方もハードワークの方もトレーニング可能。  
心肺機能向上や全身のパフォーマンス向上、脚力強化にも効果的プログラム。

## エクストリームフィフティファイブプログラム効果測定

■スタミナ (心肺機能) 筋力アップ	→	→	→	5
■全身引き締め効果	→	→	→	3
■筋力アップ効果	→	→	→	3
■おなか引き締め効果	→	→	→	4
■メタボ (脂肪燃焼) 改善効果	→	→	→	4
■ロコモ (筋力低下) 改善効果	→	→	→	4
■ストレス発散度合い	→	→	→	4
■スポーツ競技パフォーマンス向上	→	→	→	4

■曜日・時間 土曜日 16:30~ **60分** 担当/松島 恵

■開催場所 体育館3階剣道場

■参加料金 一般 **660**円 / 市内65歳以上 **330**円税込

※クラス実施時間帯の前後に該当するトレーニング室の利用可能