

“No Pain , No Gain” トレンドプログラム「HIIT」導入
BIGBOX 高田馬場 西武フィットネスクラブに
短時間で高強度の効果的なトレーニングができる
「HIIT STUDIO」が誕生！

BIGBOX 高田馬場 西武フィットネスクラブ（東京都新宿区）の5階アスリートエリア内に、2019年1月7日(月)「HIIT STUDIO」が誕生します。「HIIT」とは、高強度インターバルトレーニングと呼ばれる、今、注目のトレーニングプログラムです。

“とにかくカッコイイ”をコンセプトに照明・音響に演出を凝らしたスタジオで、思いっきり、内なる自分を放出してください。なお、5階アスリートエリア内は写真撮影もOK！ インスタ映えも間違いありません。



※画像はイメージです。

「HIIT」とは

HIIT (High Intensity Interval Training) は、高強度の運動を短時間の休息をはさみながら行う運動で、ダイエット効果はもちろん、心肺機能の向上も期待できる運動プログラムです。

また、バーベルや自重を使ったウエイトトレーニングで筋肉量を維持・向上することから、代謝機能を改善させ、太りにくく痩せやすい「しなやかボディ」が期待できます。

■お客さまからのお問合せ先

[BIGBOX 高田馬場 西武フィットネスクラブ](#) TEL.(03)5272-5205

《別紙》

■ライブプログラム（予約制）

インストラクターと一緒にトレーニングを行うプログラムです。1月からはGRIT、2月からは、サイクルプログラムRPMも導入します。

◇GRIT：HIITと呼ばれる高強度インターバルトレーニングを「ストレンクス」「カーディオ」「プライオ」の3つのカテゴリーに分けて展開するプログラムです。

- ・ストレンクス：バーベルを使用します。
- ・カーディオ：道具を使用せず自重で行います。
- ・プライオ：ステップ台とウェイトを使用します。

◇RPM：固定自転車を使ったサイクルプログラムです。ストーリー性のあるプログラムで、インストラクターと一緒に励ましあいながらゴールを目指します。



※画像はイメージです。

《料金システム（税込）》

登録手数料：5,400円

月会費：HIIT4会員 5,832円 / HIIT6会員 8,100円 / HIIT8会員 9,072円

《体験イベント》

開催日：2019年1月14日(月・祝)、19日(土)、20日(日)

開催時間：全日 13:30～14:00 ※定員になり次第締め切り

参加料：無料 ※要予約 TEL.(03)5272-5205

■バーチャルプログラム

トレーニング映像を見ながら、自分自身でトレーニングするプログラム（ライブレッスン時は除く）自分の好きな時間に、気軽に参加できるから、自分の都合に合わせて参加できます。

※BIGBOX 高田馬場西武フィットネスクラブ会員の方はいつでも利用できます。（一部除外会員あり）

※会員以外の場合、ビジター料金 1,620円（税込）が必要です。

※バーチャルプログラムには「THE TRIP」と呼ばれる仮想世界を旅するプログラム（サイクルプログラム）もあります。



※画像はイメージです。

【営業概要・アクセス】

□営業概要

休館日 毎月15日・30日および年末年始

営業時間 月～金＝10:00～23:00 / 土曜日＝10:00～21:30 / 日曜・祝日＝10:00～20:30

※3階・4階は月～土＝8:30～営業開始

□交通アクセス

所在地 〒359-0037 東京都新宿区高田馬場 1-35-3 BIGBOX 高田馬場

交通 西武新宿線、JR山手線、東京メトロ東西線 「高田馬場」駅前

URL https://www.seibu-leisure.co.jp/fit_b/