

# 加圧トレーニング 5大効果

## ダイエット

加圧トレーニングを行うと増える成長ホルモンによって、太りにくい体になります。また、トレーニングによって筋肉が増えると、脂肪が燃焼しやすい体になります。

## 若返り・美肌

加圧トレーニングをすると通常の約290倍もの成長ホルモンが分泌されたという研究結果が出ています。成長ホルモンは、肌のハリやツヤを取り戻し、脂肪のつきにくい体にしてくれます。

## 血行促進

加圧と除圧を繰り返すことで、血管に弾力が蘇ります。血行が良くなり、血流量も多くなるので、新陳代謝が活発になります。冷え性や肩こりなどの不調が改善します。

## 筋力アップ

軽い負荷で高い効果が得られるので、トレーニングを続けやすいのが特徴です。さらにケガなどもしにくいので、老若男女だれでも実践できます。

## 回復力アップ

加圧トレーニングをすると骨折や肉離れ、ねんざなどのケガの回復が早くなるという研究結果があります。成長ホルモンによって、筋肉や人体の修復が早まると考えられています。

Q.自己流でも加圧TRはできますか？

A.大変危険なのでやめましょう！

専用ベルトと加圧TR資格者の指導がない場合は思わぬ危険を招く可能性があります。ゴムチューブやロープなどで勝手に加圧するのは絶対にやめましょう。

Q.血流を制限すれば、どんな方法でもOK？

A.専用の加圧ベルト以外は使わないで！

血流はただ制限すればいいというわけではありません。専用のベルト以外のものを使うと、筋肉が動いた時などに過大な負荷がかかることがあり大変危険です。

FITNESS CLUB PAJA  
**PAJA**

### ●営業時間

月・水・木・金・土 9:00~22:00

最終チェックインタイム21:00

日・祝 10:00~19:00

最終チェックインタイム18:00

※加圧受付について  
詳しくは裏面をご覧ください。

### ●定休日

火曜日



加圧トレーニング本部認定施設

フィットネスクラブパジャ

〒683-0805

鳥取県米子市西福原2-1-10

TEL(0859)35-1500

パジャで  
加圧トレーニング  
始めませんか。



※加圧トレーニングは(株)サトウスポーツブラザの商標です。

# 加圧トレーニングの流れ

## ①加圧体験

加圧トレーニングが初めての方は、必ず体験からの開始となります。お電話か成人フロントにて、前日までにご予約下さい。



## ②会員登録※

体験後加圧トレーニングを続けられる場合、会員登録が必要となります。詳しくは右側をご覧ください。※現会員様は再度登録する必要はございません。

## ③チケット購入

加圧トレーニングは、月会費とは別に1回のトレーニング毎に料金をいただきます。その都度お支払いいただくより回数券がお得です。

## ④ご予約

マンツーマンでの指導となる為、前日までにご予約をお願いします。

## ⑤加圧トレーニング開始

カウンセリング・測定等を行い、お客様のご要望をお聞きし、トレーニングを開始します。



### 加圧トレーニング体験料 税別表示

現会員(個人会員・法人会員)・Jr.スイミング保護者 3,000円  
一般の方 5,000円

### 料金システム 税別表示

コース	1回料金	回数券(5回)
30分コース	3,300円	13,200円
60分コース	5,500円	22,000円

※ベルトを購入したい方はご相談ください。

### ご予約受付時間

営業時間内に、フロントにて受け付けております。

お電話でも可能ですので、前日までにご予約下さい。

※ご予約状況によっては、ご希望の日時が取れない場合がございます。予めご了承下さい。

## 加圧をご利用になる2つのプラン



### ■パジャの会員になる + 加圧料金

加圧も普段のトレーニングもしっかり行いたい方にオススメ

フィットネス会費と加圧料金をお支払いいただく事で、フィットネス施設(マシンジム・スタジオ・プール)と加圧トレーニングをご利用いただけます。

※料金は全て税別表示

会員種別	入会金	月会費	利用料
パジャ会員	¥3,300	¥8,800	無料
U-29(29歳以下)		¥6,600	無料
U-24(24歳以下)		¥6,050	無料
ナイトホリデー会員		¥7,700	無料
デイトム会員		¥7,700	無料
マンスリー4	¥5,500	¥5,500	*時間外利用は1,100円/1回 5回目以降1,100円/1回

※会員種別により施設ご利用可能日時が異なります。詳しくは成人会員ご案内をご覧ください。

※加圧トレーニングのご予約に関しては、会員種別による施設ご利用可能日時外も受け付けております。但し、日時外に加圧トレーニング以外をご利用の場合、別途料金が必要です。

※法人会員の方は、加圧トレーニングご利用時は加圧料金のみのお支払いとなります。加圧トレーニング以外をご利用の場合、別途法人利用料が必要です。

### ■加圧会員になる

加圧だけ利用したい方にオススメ

加圧会費と加圧料金をお支払いいただく事で、加圧トレーニングをご利用いただけます。

会員種別	入会金	月会費	6ヵ月分一括	1年分一括	施設利用料
加圧会員	無料	1,100円	—	—	1,100円※

※加圧を予約された日に限り別途施設利用料をお支払いいただく事で、フィットネス施設をご利用いただけます。

### ■ご利用いただける施設

○加圧トレーニング ○ロッカールーム ○シャワールーム ○サウナ ○ラウンジ ○化粧室 ○プロショップ

### ■加圧会員ご入会時に必要なもの

※料金は全て税別表示

2ヵ月分の月会費

会員登録諸費用(※1)

指定金融機関(※2)

※1・登録料及び会員証発行料