



## 東北初となるケトルベルクラスがSTARTGATEスポーツジムで開始!

NPO法人日本ケトルベル連盟公認 ケトルベルインストラクター資格保持者であるインストラクターが、指導します。大人から子供、男性、女性、アスリート、運動経験のないダイエット、エクササイズ目的の方まで幅広く対応でき、一人一人の体力や筋肉量に合わせて、トレーナーが最適なメニューを作成・指導します。場所をとらないので、基本メニューを覚えたら自宅でのトレーニングも可能です!

## ケトルベルの利点・有効性

体幹強化に適している

無酸素運動と有酸素運動を織り交ぜた種目が多く、エクササイズ、ダイエットに適している

スペースを取る器具ではないので、やり方さえ覚えれば自宅でも簡単にトレーニングが可能

筋持久力の向上、心肺機能の向上に適しているため、格闘技だけでなく様々な競技のパフォーマンスUPに最適

多人数で同時に行えるので、みんなで競い合いながら楽しく行える。



## 初心者ケトルベルクラス

初級者や女性や格闘技、スポーツ未経験者を対象にしたケトルベルトレーニングのクラスです。

主にケトルベルの基本的な取り扱い方を指導しますので、どなたでもトレーニングいただけます。

ダイエット、エクササイズに最適なケトルベルトレーニング、初心者や女性やスポーツ未経験者の方も安心して参加してください!

# 東北初登場! ケトルベルクラス

# NPO法人日本ケトルベル連盟認定の ケトルベルインストラクターが徹底サポート! 東北でスタートゲートだけのSPプログラム!!