

インナーマッスル 鍛えて下半身痩せ

■ビー・モンスター

ボクシング型フィットネスジムを運営するビー・モンスター（東京都中央区）は、下半身の引き締めの特化して独自に開発した「下半身引き締め強化プログラム」を始めた。ただ痩せることを目標にするのではなく、代謝を向上させ、1カ月で細く引き締まった下半身をつくる。

ボクサーの下半身に注目し、打撃筋に大きく関わるインナー

マッスルを鍛えるトレーニングを取り入れた。ウォーミングアップ、スクワット、シャドーボクシングなどが基本構成。最も効率よく脂肪燃焼する心拍数のポイントを45分間のトレーニングで繰り返すことで、1日1000キロカロリー以上の消費を可能にした。

ビー・モンスターは、ニューヨークで話題になっている新しい形態のボクシング型フィットネス。45分間、暗闇で音楽に合わせて効率良くカロリーを消費できる身体づくりを可能にした。入会金1万6200円。1回券5400円。4回券1万9440円。