

「会社帰り」や  
「家事の合間」に  
広島市内で体験できる!

# 富士山!

標高3,000mにチャレンジ  
(富士山8合目相当)

ここでしか体験できないトレーニング!

## こんな方にオススメ! 低酸素トレーニング

- 高地トレーニングを体験してみたい方
- 健康のために運動を始めようとしている方
- 体型の変化が気になり始めている方
- 怪我が怖いので激しい運動は避けたい方
- 短時間で効果的に運動をしたい方

完全  
予約制!

無理なく始める/  
マチナカ  
30分の  
トレーニング

標高  
2,000m  
(富士山5合目)での  
体験も可能!

短時間トレーニングで効果を実感!

# 擬似高地環境 「低酸素」トレーニング

これから運動を始める方にオススメ!  
疲れにくいカラダを手に入れる。

擬似高地環境はその場にいるだけでも心肺機能に効果的な負荷がかかります。歩くだけで外を軽くジョギングするくらいの負荷を心肺機能にかけることができるので「運動が苦手」「走るのは無理」という方にこそピッタリなのです。また、マラソンやサッカー、登山など全身持久力が必要な運動をされている方はトレーニング時間の時短、効率化に繋がります。全身持久力は身体組織の総合力と言われています。擬似高地環境「低酸素」トレーニングで健康な毎日を!

## あなたを変える3つの効果

01



### 心肺持久力のUP

酸素が薄い環境でのトレーニングは身体が呼吸数を増やし、十分な酸素を取り入れようとするので、取り込んだ酸素を効率よく運搬し、通常より短い時間で心肺機能が向上します。

02



### 生活習慣病の予防・改善

血管が柔軟になり血圧が低下。糖代謝がUPし、成長ホルモン分泌促進による高血糖の予防・改善が期待できます。また感染症重症化予防にも影響があると言われています。

03



### アンチエイジング

低酸素環境でのトレーニングは血管の若返りに繋がり栄養や酸素が行き届く新陳代謝の向上、ミトコンドリアの活性化が起こり、細胞レベルで若々しい身体づくりが行えます。

## テイサンソジム千田店 施設のご案内

プライベート空間で  
マスクも不要!

完全個室 全6部屋

トレッドミル4台  
インドアサイクル2台

シャワールーム・  
更衣室完備

駐車場82台  
1時間無料

※マックスバリュ千田店駐車場

マックスバリュ  
千田店1Fにて  
営業中!

今だけ!

キャンペーン  
期間中

(2023.3/31金まで)

# 入会+事務手数料 無料!

※キャンペーン特典の適用には3ヵ月以上の入会が条件となります。

# 体験も 無料!

(初回のみ)



## テイサンソジム 千田店

運営会社:株式会社ヒロデンプラザ [ ③ 広島電鉄グループ ]

# TEL.082-569-6777

営業時間

10:00~22:00  
(年中無休)

〒730-0053  
広島市中区東千田町  
2丁目10-20  
(マックスバリュ千田店内)



まずは実際のトレーニングを  
無料でご体験・ご見学ください!

WEBサイトのフォームからご予約ください

