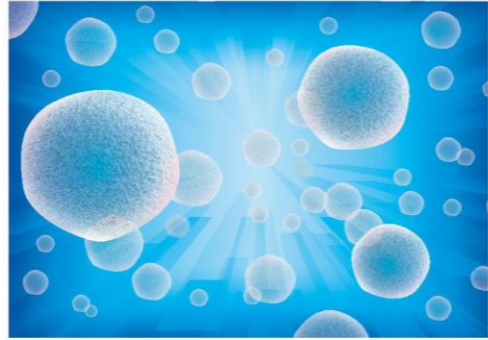


いつものエクササイズ × ハイアルチで
フィットネスを、細胞からきたえなおそう。



組み合わせは、無限大ー。

ハイアルチのプログラムは、空間をまるごと“高地 (High Altitude)”状態にしたスタジオで週1回30分歩くだけ。*「細胞」をきたえることで、短時間で持久力が向上し、疲れにくい体へと生まれ変わります。忙しくて運動不足なあなたでも、EASY&FASTに体を鍛えることができます。

*マラソン選手が2時間走ったときよりも多く、体の細胞を鍛えることができます。

ハイアルチの特徴

「週1回/30分歩くだけ」で“変化”を実感

体内の「細胞」を鍛えるため、効果と体の変化を感じやすいのが特長です。ミトコンドリアの活性化による、持久力の向上、脂肪が燃焼しやすい体づくり、冷え性改善/アンチエイジングなどの美容効果まで。「その場」で体の変化を感じられるのも一つの魅力。ぜひ一度ハイアルチをお試しください。

安心/安全

施設内は気圧に変化がないため、「高山病」にかかる恐れはありません。高地状態(高度)の管理や、心拍数や血中酸素濃度など、会員様の体調を定期的に計測する事を徹底し、安心してトレーニングを行っていただける環境を提供しています。なお、飲酒や心臓疾患をお持ちの方などには、トレーニングをお断りしております。

初心者でも安心

日常的に鍛えている方から、運動不足のあなたにまで、幅広くご利用いただけます。トレーニング中、スタッフが心拍数や血中酸素濃度を計測しながら、各人にあったトレーニング内容をプランニングします。

エビデンスに基づいたトレーニング

高地トレーニングに関わる論文研究などを行い、エビデンスに基づいたトレーニングを提供します。大学や研究機関、実業団やアスリートなどと連携しながら、高地トレーニングの技術向上にも努めます。

いつものエクササイズが、より効果的に

Ex.1

激しい運動が苦手な、ヨガなどを行っている方は、30分のハイアルチを加えることで、無理なく体に刺激をあたえ、美容効果をたすけます。

Ex.2

マラソン大会で距離やタイムにチャレンジしている方は、プロアスリートが行う高地トレーニングをハイアルチで行えるため、遠征せずに持久力を高められます。

Ex.3

有酸素系レッスンで、終盤パテてしまう方は、ハイアルチで乳酸の発生を抑制し、疲れにくい体を手に入れることができます。

Ex.4

水泳を長く楽しみたい方は、ハイアルチで酸素を取り込む能力を高めることで、水中での自給力向上につながります。



料金プラン

ハイアルチ会員プラン	ハイアルチルーム利用	その他エリア利用範囲	月会費(税込)
レギュラー会員	月4回 フルタイム	ロッカー・浴室	10,800円
デイトム会員	月4回 18:00まで		8,640円
エイム会員だとさらにお得!!			
ハイアルチプラスプラチナ会員 ※フィットネス会員である事が条件です。	月10回 フルタイム (フィットネス会員種別に準じます。)	すべて利用可 (フィットネス会員種別に準じます。)	フィットネス会費 + 6,480円
ハイアルチプラス会員 ※フィットネス会員である事が条件です。	月4回 フルタイム (フィットネス会員種別に準じます。)		フィットネス会費 + 3,240円

BODY ART

☆☆期間限定開催☆☆

フィットネスウェア SALE

3月4日(月)~
3月6日(水)

☆スタッフ紹介☆



よしだ ゆうこ
吉田 優子

勤務歴:17年
趣味:温泉旅行
特技:アロマオイル嗅覚診断

★会員様に一言★
10年ぶりにムーンフォートに戻って参りました。
皆様が安らげ、楽しく過ごせる環境をつくりたいと思っております。

【日・祝タイムスケジュール】

		3日(日)	10日(日)	17日(日)	24日(日)	31日(日)	
A スタ ジ オ	10:00~	エンジョイエアロ or その他	石見	ボディメイクヨガ 細川	長山	藤田(未)	長山
	11:00~	ボディコンバット	金房	桐崎	清田	藤田(未)	未定
	12:15~	オリジナルエアロ	村田	村田	村田	村田	村田
	1:20~	週変わりレッスン	CXWORX +テクニック 米澤	ボディバランス 齊藤	ZUMBA45 ジレビッチ	ヨーガ 澤飯	ZUMBA45 ジレビッチ
	2:45~	ボディバンプ	清水	前	米澤	中野(文)	前
B スタ ジ オ	11:15~	ホットYOGA	ホットYOGA45ek 神谷	ホットYOGA45do 齊藤	ホットYOGA45ek 長山	ホットYOGA45do 和田森	ホットYOGA45ek 窪田
	1:15~		ホットYOGA45do 木下	ホットYOGA45ek 伊藤	ホットYOGA45do 木下	ホットYOGA45ek 中村(可)	ホットYOGA45do 窪田
プ ール	1:30~	週変わりレッスン	2:30~ アクアコンバット 米澤	ヘルシーウォーキング 名村	アクア45 山下	アクア45 中野(史)	アクア45 松田