

## 熱くなってる？



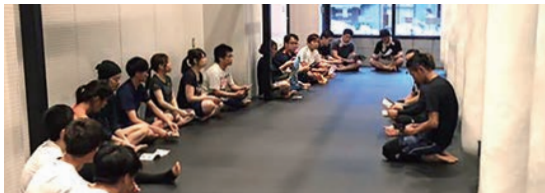
発信元・お問い合わせ先  
〒543-0043 大阪市天王寺区勝山1丁目1-16  
KICKBOXING STUDIO ZEST  
tel: 06-6796-8002  
お問い合わせフォーム  
<http://www.kbs-zest.com/contact/>



# 楽しいから、つづく！

## キックボクシングスタジオZEST、オープンのご案内。

ZESTは、“情熱”という意味をもつ言葉。  
トレーニングマシンと孤独に向き合うのが辛かったり、  
効果の得られにくい自己流の動きを身につけてしまったりという  
これまでのエクササイズの問題点を解消し、  
みんなで楽しく、正しく体を動かせる場所をめざして  
2017年5月9日にオープンしました。



若い女性や、運動初心者の方でも気軽にはじめられる  
キックボクシング式エクササイズ。  
まずは、無料体験レッスンから！  
たくさんの皆さんにご参加いただいています。

## からだを燃やす、こころを燃やす。 ハイカロリー・トレーニング

左！ 右！ ワン・ツー！！ キック!!!

キックボクシングの全身運動と軽快なリズムを取り入れたトレーニングは、  
抜群のカロリー消費効果。楽しみながら、脂肪をどんどん燃焼させることができます。

### トレーニング1回あたりの消費カロリー

60分のトレーニング効果      アフターバーン効果  
**1000 kcal + 150 kcal = 1150 kcal**

### 1ヵ月つづけた場合の消費カロリー

- Ⓐ 週2回(月8回)のトレーニング (1000+150)×8 = **9200 kcal / 月**
- Ⓑ 週3回(月12回)のトレーニング (1000+150)×12 = **13800 kcal / 月**

Steak



ステーキ  
120g(163.2kcal)  
Ⓐ 56枚 Ⓑ 84枚

Cola



コーラ  
1ℓ(450kcal)  
Ⓐ 20ℓ Ⓑ 30ℓ

Shortcake



ショートケーキ  
8等分(366kcal)  
Ⓐ 25個 Ⓑ 37個

Full Marathon



フルマラソン  
(2500 kcal)  
Ⓐ 3.6回 Ⓑ 5.5回

発信元・お問い合わせ先  
 〒543-0043 大阪市天王寺区勝山1丁目1-16  
 KICKBOXING STUDIO ZEST  
 tel: 06-6796-8002  
 お問い合わせフォーム  
<http://www.kbs-zest.com/contact/>

## 熱くなってる？



### ZESTの特長

#### からだを燃やす

フィットネスの2.1倍。高い運動強度

運動の強度をあらゆる基準値「METs」(メッツ)。キックボクシングは、ほかの一般的な運動と比べて高い数値を示しています。だから、同じ時間動いても、より高いダイエット効果を期待できるのです。

運動強度 = METs

ジョギング	6.5	→	1.6倍
フィットネス(ウエイト・体操)	5	→	2.1倍
家事	2.8	→	3.7倍
キックボクシング	10.3		

運動後も消費カロリーがUPする、アフターバーン効果

高強度の運動を行った後は、体に不足した酸素やエネルギーを補給したり、筋肉を修復するために多くのカロリーが使われます。その効果は1~3日ほど持続するとされ、運動をはじめたばかりの人ほど長く続きます。

### 24~72時間

カロリーをどんどん消費している状態をキープ!

成長ホルモンによる、アンチエイジング効果も

20才を100とすると、30才で80、60才で40・・・年齢とともに減っていく成長ホルモン。しかし運動をした後は、ホルモンの分泌が活発になります。運動を続けることで、さまざまなアンチエイジング効果を期待できるのです。

女性にうれしい!成長ホルモンのはたらき

- お肌の再生サイクルを早める
- 肌ハリを与える
- 体脂肪・コレステロールを減らす
- バストアップ効果も
- 髪にコシとボリュームが出る

#### こころを燃やす

一人じゃないから、がんばれる。楽しいから、続く。

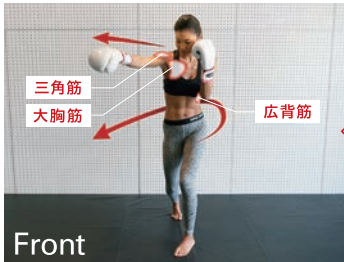


一人だと、自分で早めに限界を感じてしまい、なかなか全力を出し切れないもの。ZESTのトレーニングは2~3人のチーム制。音楽で気分をあげ、一緒に汗を流し、交替でサンドバックを打つことで、いつも以上の動きを引き出していきます。60分やりきる頃には、みんなでハイタッチ!楽しくなって、続けたくなる。続けると効果が実感できて、仲間もできて、もっと楽しくなる!そんな“大人の部活”のような場をめざしています。

#### からだの広範囲に効く、キックボクシングの動き



#### Punch 腕だけでなく、腹筋や背中もシェイプアップ!



パンチを打つとき、主に腕(上腕三頭筋、三角筋)、胸(大胸筋)の筋を使います。さらに、強いパンチを打ったり、バランスを保とうとする動きにより、腹筋群(腹直筋、腹斜筋、腹横筋)が引き締まります。



パンチの動きは、背筋(脊柱起立筋、広背筋)とも深く関わっています。背筋群・腹筋群は大きな筋のため、消費エネルギーも大きくなります。体幹・腕の効果的なシェイプアップが望めます。



#### Kick 足と一緒にヒップも持ち上げ、代謝もアップ!

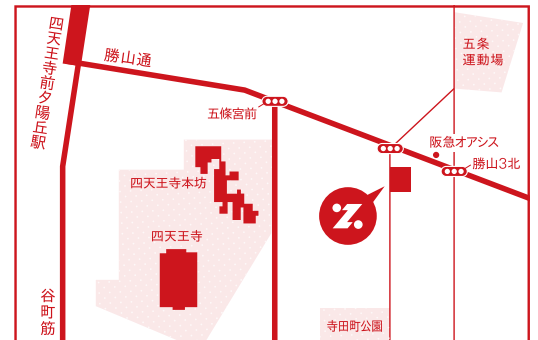


キックでは、主に足を上げる太ももの筋(腸腰筋、大腿四頭筋、前脛骨筋)を使うため、足のシェイプアップが望めます。さらに、腹筋群(腹直筋、腹斜筋、腹横筋)も鍛えることができます。



支える方の足(大腿四頭筋、ハムストリングス、下腿三頭筋)、おしり(大臀筋、中臀筋)を使います。おしりや足の筋は、体の中でも一番大きな筋群。トレーニングすることで、消費カロリーもより大きくなります。

スタジオへのアクセス



### KICKBOXING STUDIO ZEST

〒543-0043 大阪市天王寺区勝山1丁目1-16  
 地下鉄谷町線 四天王寺前夕陽ヶ丘駅 徒歩7分  
 JR大阪環状線 桃谷駅 徒歩11分  
 JR大阪環状線 寺田町駅 徒歩13分

取材・撮影のご要望にも、随時対応いたします。  
 お気軽に、お問い合わせください。