

鍛えずにホグれる 新感覚トレーニングHogrel (ホグレル)

「Hogrel」とは元プロスノーボーダー、向川是吉氏が考案した新感覚フィットネスマシン。無理なくスピーディーに関節を動かしながら筋肉を「鍛える」のではなく気持ちよく「ホグす」ところが従来の筋トレとは異なる



ポイント。硬くなりやすい肩甲骨や股関節も柔軟になり、よりスムーズでキレイのあるライディングが可能となる。しかも横乗りで崩れた身体のバランスを整えながら血流を促進させるので、腰痛や肩こりにも効果絶大。都内3カ所にあるホグレルスペースでその気持ちよさをぜひ体験してみてください！

★住所: ◆ホグレルスペース日本橋/東京都中央区日本橋大伝馬町4-5 風ビル4F ◆ホグレルスペース八丁堀/東京都中央区八丁堀4-5-12 21藤ビル3F ◆ホグレルスペース神田/東京都千代田区内神田2-12-5 黒川第一ビル4F

☎ホグレルスペース

☎ 03-5623-0908

www.hogrel.com

Body Care Fitness

Hogrel®