

空気の力で

時短トレーニング

ハイアルチ
EASY&FAST

運動が苦手でも
大丈夫!

低酸素ルームで
30分歩くだけ!

細胞活性化で
健康なカラダづくり!

2024年一番お得!
新春キャンペーン実施中
詳しくは裏面へ

気軽に!

ラン&
ウォーク体験

今なら

0円!



詳しくはこちら!

ハイアルチ
代々木上原スタジオ

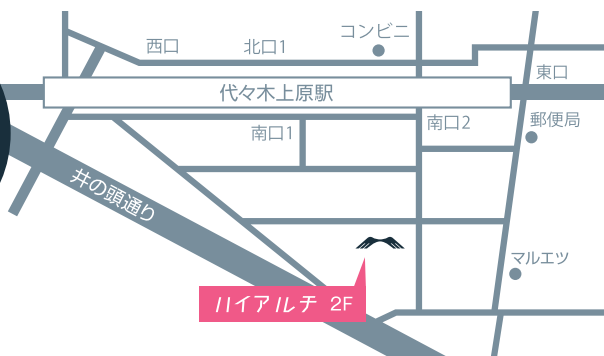
営業時間
[平日] 10:00~22:00
[土曜] 10:00~19:00
[日祝] 10:00~17:00 (不定休)



代々木上原駅
南口2
徒歩1分!

〒151-0064 東京都渋谷区上原1-25-1 J'sビル代々木上原2F

☎03-6407-0997 ✉ yoyogiuehara@high-alti.com



新春キャンペーン実施中!

さらに!

2月18日(日)まで

体験料
3,000円 **0円!**

**2024年
一番お得!
入会特典**

入会金・
事務手数料 **0円!**

初月
月会費 **0円!**

**10回チケット
プレゼント!**
(1ヶ月間有効)

※ご入会時には心拍ベルト2,200円(税込)が別途必要となります。

細胞からきたえる[®]、ハイアルチの効果

いつもの運動が、空気の力で強くなる。続けやすいのに、本格的。

低酸素 という健康に良い 空気で



疲れにくい
カラダに



脂肪燃焼の良い
カラダに



筋肉で引き締まった
カラダに



運動初心者も安心! 完全予約制の少人数!
スタッフがあなたをサポート!



ラン & ウォーク

自走式トレッドミル
(歩行・走行マシン)で
30分間、ウォーキング
またはランニングをします。



30分歩くだけ!
驚きの効果を実感!

プログラム

楽しくエクササイズ!

低酸素空間で効率よく発汗、ダイエット!

ヨガストレッチ トランポリン ステップエアロ



スライドボード



ボクササイズ



体幹トレーニング



学割

あります!

『トップアスリートが認めるハイアルチ』ライバルに差をつけよう!

小学3年生から利用できます

※アスリートコース(オプション)申し込みにより、小学1年生からでも利用可能です。

ジュニア期に高地トレーニングを行うことで、
持久力・瞬発力を同時に効率よく鍛え、運動能力を
高めることができます。



オススメの競技 /

サッカー



陸上



バスケ



はじめてでも安心! スタッフがご案内いたします!

ラン & ウォーク体験の流れ

Step1 体験申込フォーム
よりお申込み



<http://airrsv.net/yoyogiueharataiken/calendar>

今なら体験 **0円!**

Step2 当日、低酸素環境下のトレーニング体験。
(ラン&ウォーク体験30分+ご説明)

当日は、室内シューズ、動きやすい服装、タオル、
お飲み物(自販機有り)をお持ちください。

初回体験時のみ
レンタルシューズ無料!

気圧は変わらないので高山病リスク軽減! 安心してトレーニングができることをご体験ください!