

「低酸素×最先端科学」ハイアルチ ランナーサポートプログラム

日本初の高地トレーニング専門スタジオ™「ハイアルチ」では、低酸素トレーニング×最先端科学を通じた、自己ベスト更新を目指すランナーをサポートする特別プログラムを展開しています。



日本初の高地トレーニング専門スタジオ™ ハイアルチ主催
自己ベスト更新へ！低酸素トレーニング×最先端科学の
ランナーサポートプログラム



汗乳酸計測クリニック



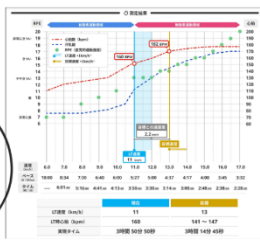
ランニングフォーム指導



ハイアルチ練習会

1、汗乳酸計測クリニック

汗乳酸クリニック



汗乳酸とは？

運動中の汗に含まれる乳酸をリアルタイムで測定。どのぐらいの運動強度で乳酸が発生するかを可視化します。

計測で分かること

持久力を可視化し、現状のパフォーマンスを分析。目標タイムとの差分をチェック。



乳酸性作業閾値（LT速度）から、マラソンの適正ペースを算出。



心肺機能の強化、持久力向上を目的としたトレーニングの指標が分かります。



運動中に分泌される汗の乳酸濃度から、LT（乳酸性作業閾値）速度を計測。パフォーマンスや持久力を可視化でき、トレーニングの効果測定や指標、レースペースの最適化に役立てることができます。

※今なら諦めずに挑戦し続けるランナー限定で **1,000 円引きクーポン** を配布中！
お申し込み時に「tokyo1000」と入力ください。

汗乳酸計測クリニックについてはこちらから
<https://highalti.tokyo/asenyusan/>

2、各種練習会

■ 練習会



講師：西岡 賢一氏

(FLAT RUNNING CLUB主宰)

「怪我なく、楽しく、楽に走れる」をモットーにした、
ランニングフォームの指導に特化した練習会。



講師：新田 颯氏

(「ランニング塾」代表 / adidas runners TOKYO コーチ)
低酸素トレーニングの体験だけでなく、ランニング塾の
トレーニングメソッドの直接指導が受けられます。



「怪我なく、楽しく、楽に走れるランニングフォーム」を体得したい方や、「心肺機能と体幹を強化できる」サーキットトレーニングを体験したい方への練習会を開催しています。

ランニングフォーム指導の練習会はこちらから
(講師：西岡賢一氏)

<https://moshicom.com/136229/>

低酸素環境でのサーキットトレーニング練習会はこちらから
(講師：新田颯氏)

<https://moshicom.com/136231/>