

全身シェイプアップ ～下半身から全身を引き締める～

全身かつ大きな筋肉の下半身をより使い全身を引き締めましょう！
2種類のメニューを各30秒(間の休憩は10秒)連続で5セット行い脂肪を燃焼しましょう！

バーピー

やり方

- ①足を伸ばして肩の下に手を置きます
 - ②足を引きつけます
 - ③一気に全身を伸ばすようにジャンプします
- ※①→②→③→②→①の順に動作を繰り返し行います
※足を伸ばした際に腰を反らないように！

効果

二の腕からお腹、下半身と全身の筋肉を使うので全身のシェイプアップと脂肪燃焼に効果的です！



ワイドスクワットジャンプ

やり方

- ①肩幅よりも広く足を広げてしゃがみます
 - ②そこから一気に全身を伸ばすようにジャンプ
- ①と②の動作を連続で繰り返します
※しゃがんだ際は膝がつま先よりも前に出ないようにしっかりとお尻を後ろに引きます
※背中中は常に丸くならないように注意します

効果

下半身の引き締めを中心に全身の脂肪燃焼に効果的です！



～運動・スポーツ応援プロジェクト～