

初心者向けメニュー(上半身) ※ストレッチはトレーニングの前後に行いましょう。

※無理のない範囲で10回3セットずつ行いましょう。

① チェストプレス

効果: 胸の強化

注意ポイント: 腰が反らないように前に押し出します



② プルダウン

効果: 背中の強化

注意ポイント: 小指から弧を描くように引いていきましょう



③ トルソーローテーション

効果: お腹の強化

注意ポイント: 背筋を伸ばした状態でお腹をひねっていきます



不明な点はスタッフまで気軽にお声掛けください★