

# 初心者メニュー(下半身)

※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レッグプレス

効果: 下半身全体のシェイプアップ

注意ポイント: 座った状態から、足裏全体で押していくように行いましょう



## ②レッグカール

効果: もも裏のシェイプアップ

注意ポイント: つま先をあげたまま膝を曲げて行いましょう



## ③ヒップアダクション アブダクション

効果: 内もも外ももの強化

注意ポイント: 背筋を伸ばしたまま足を開閉してきます



→



→



不明な点はスタッフまで気軽にお声掛けください★