

ダイエットメニュー(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ゴブレットスクワット

効果:もも前の強化

注意ポイント:膝よりつま先が前に出ないように行いましょう



②フロントランジツイスト

効果:下半身の強化

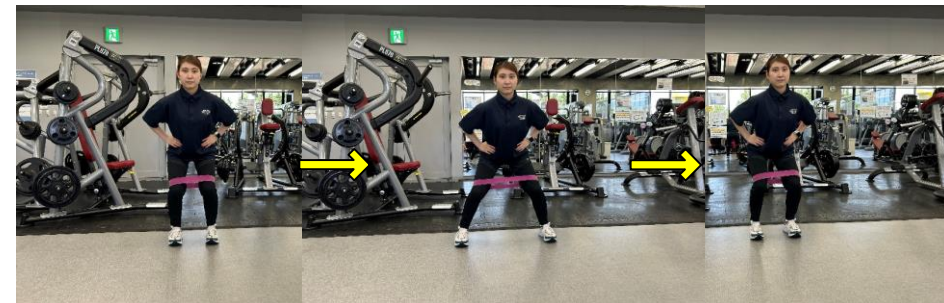
注意ポイント:ダンベルの位置が上下にぶれないように行いましょう



③チューブウォーク

効果:お尻の強化

注意ポイント:膝が内側に入らないように行いましょう



不明な点はスタッフまで気軽にお声掛けください★