

# シニアメニュー(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: 胸のシェイプアップ

注意ポイント: ベンチから背中や頭を離さないように行いましょう。



## ② ロウ

効果: 背中シェイプアップ

注意ポイント: 肘を開きすぎないように行いましょう。



## ③ キャット&ドッグ

効果: インナーマッスルの強化

注意ポイント: 肩の真下に手を着くようにしましょう。



不明な点はスタッフまで気軽にお声掛けください★