

# シニアメニュー(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 フロントランジ

効果: 下半身全体のシェイプアップ

注意ポイント: 膝とつま先は真っすぐの状態に着地しましょう。



## ② スクワットキープ

効果: 前もも・お腹のシェイプアップ

注意ポイント: お腹の力を抜かずに太ももと地面が平行になるように30秒キープしましょう。



## ③ ヒップアダクション ヒップアブダクション

効果: お尻・内もものシェイプアップ

注意ポイント: ベンチから背中を離さないようにしましょう。



不明な点はスタッフまで気軽にお声掛けください★