

# トレーニングマニア(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ワンハンド・オーバーヘッドスクワット

効果: 太腿・お尻・体幹の強化

注意ポイント: ヒザとつま先の向きを合わせ、上半身を倒しすぎないようにお尻を下ろします。



## ②シングルデッドリフト

効果: 太腿・お尻のシェイプアップ

注意ポイント: 背筋を伸ばしたまま、足の付け根からお辞儀をします。



## ③ケトルベルスイング

効果: パワーの向上

注意ポイント: 股関節のヒザの力でケトルベルを振り上げます。



不明な点はスタッフまで気軽にお声掛けください★