

ダイエットメニュー(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ツイストクランチ

効果：ウエストの引き締め

注意ポイント：腰をしっかりとひねることを意識しましょう。



②チェストプレス

効果：大胸筋の強化

注意ポイント：肘を伸ばし切らないことでより効果UP。



③フレンチプレス

効果：二の腕の強化

注意ポイント：肘が開かないように注意して行いましょう



不明な点はスタッフまで気軽にお声掛けください★

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ヒップリフト

効果：殿筋の強化

注意ポイント：腰を痛めないように無理のない範囲で行う。



③有酸素運動

効果：脂肪燃焼

注意ポイント：20分～30分を目安に行いましょう。



不明な点はスタッフまで気軽にお声掛けください★