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。



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。

②チェストプレス



効果:二の腕の強化

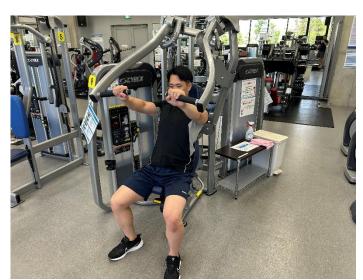
注意ポイント: 肘が開かないように

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★