



## 運動目的



## ダイエット・シェイプアップ

### W-UP (準備運動)

【どちらか必須】

- ダイエットトレーナーコア (振動マシン)

自動コース  
エクササイズ (3min)

- ストレッチエリア

立位コース (3min)

### 有酸素マシン

【選択】

- ランニングマシン (トレッドミル)  
時間 (目安) 5分~10分

### ジムのグループレッスン

【選択】

- お腹・二の腕シェイプ  
所要時間 25分

### ウェイトマシン

【選択】

#### 1ヶ月目 3種目

##### マシン名

- レッグプレス

##### 部位

脚

##### 回数・セット

15回×2セット

- ラットプルダウン

背中

15回×2セット

- チェストプレス

胸

15回×2セット



#### 2ヶ月目 ※1ヶ月間運動になれてきたら種目をプラスしてみましょう

- アブドミナル

お腹

15回×2セット

- ロータリートーン

脇腹

15回×2セット

### おすすめのスタジオレッスン

【選択】

- お尻・お腹シェイプ

- UBOUND

- GroupFight

- バレトン

- Group Centergy

- ZUMBA

### C-DOWN (整理運動)

【どちらか必須】

- ダイエットトレーナーコア (振動マシン)

自動コース  
エクササイズ (3min)