



運動目的 ▶

痛み改善・膝通

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】

● バイク (自転車)

時間 (目安) 5分~10分

ジムのグループレッスン

【選択】

● 姿勢改善ストレッチ

所要時間 25分

ウェイトマシン

【選択】

1ヶ月目 2種目

マシン名

部位

回数・セット

● レッグエクステンション

脚

15回×2セット

● アブドミナル

お腹

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

● レッグプレス

脚

15回×2セット

おすすめのスタジオレッスン

【選択】

● ボディメイクヨガ

● ヨガ

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)