



運動目的 ▶

痛み改善・肩こり

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

- クロストレーナー

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

- ラットプルダウン

部位

背中

回数・セット

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

- レッグプレス

脚

15回×2セット

- ローイング

背中

15回×2セット

おすすめのスタジオレッスン

【選択】

- ヨガ

- ボディメイクヨガ

- バレトン

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)