



運動目的 ▶

健康維持・運動不足

☑ 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
● 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 3種目

マシン名

部位

回数・セット

● レッグプレス

脚

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

☑ おすすめのスタジオレッスン

【選択】

● お尻・お腹シェイプ

● ベーシックエアロ

● Group Centergy

● ヨガ

● ボディメイクヨガ

● 青竹ストレッチ

☑ 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)