



運動目的 ▶

筋肉増加

☑ 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)
- ストレッチエリア

自動コース
エクササイズ (3min)
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

☑ ジムのグループプレッスン

【選択】

☑ 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

● レッグプレス (リアルリーダー)	脚	15回×2セット
● ラットプルダウン (リアルリーダー)	背中	15回×2セット
● チェストプレス (リアルリーダー)	胸	15回×2セット
● アブドミナル (通常マシン)	お腹	15回×2セット

☑ おすすめのスタジオレッスン

【選択】

- Group Power

☑ 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)