



運動目的



スポーツパフォーマンス向上

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】

- 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 | 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よう

| | | |
|---------------------|----|----------|
| ● レッグプレス (リアルリーダー) | 脚 | 15回×2セット |
| ● ローイング (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 (リアルリーダー) | お腹 | 15回×2セット |

おすすめのスタジオレッスン

【選択】

- バレトン
- UBOUND
- GroupFight
- 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)