



## 運動目的 ▶

## ストレス解消

### 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】

- GroupFight
- ZUMBA
- 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)