



運動目的 ▶

痛み改善・腰痛

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】

- バイク (自転車)
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	部位	回数・セット
● レッグエクステンション	脚	15回×2セット
● アブドミナル	お腹	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

● ラットプルダウン	背中	15回×2セット
● レッグプレス	脚	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

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)