

## 健康維持・作り(来店頻度:週三回)

ウォーミングアップ

目安: 5分~10分

ランニングマシン or バイクを使用し軽い有酸素運動で身体を温めましょう

### トレーニング計画&運動目安

回数	セット数
15~20回程度	3~5set

※曜日は目安になります

器具名	部位	月	火	水	木	金	土	日
チェストプレス	胸・二の腕	○				○		
アブドミナルクランチ	お腹(前)	○				○		
ロータリートーン	お腹(横)	○				○		
ショルダープレス	肩	○				○		
ラッドプルダウン	背中	○				○		
レッグエクステンション	太もも(前)			○				○
レッグカール	太もも(後)・ふくらはぎ			○				○
アブダクション	お尻			○				○
アダクション	内もも			○				○

クールダウン

目安: 5分~10分

ランニングマシン or バイクを使用し軽い有酸素運動を行いましょう

ストレッチ

目安: 1種類 10秒~20秒

伸ばす場所を意識し息を吐きながらゆっくりと伸ばしましょう

トレーニングのポイント

- ① 15~20回でキツイと感じる重さで行いましょう
- ② 鍛える際に筋肉を意識しながら行いましょう
- ③ 重りを最後まで下ろさずに続けましょう