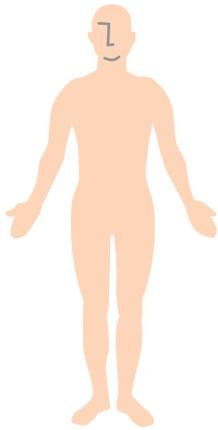
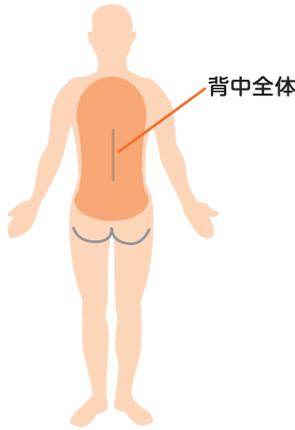


「体のリセット・スッキリしたい方へ」全身リラクゼーション

前面



背面



初心者の方でも、安全かつ効果的に運動を行うことができます。

期待される効果

- ・背中全体の筋肉がほぐれ、肩こりや腰痛に効果的
- ・リラクゼーション効果が高く、ストレッチポールにのって寝ているだけでもリラックスすることができる

POINT

- ・ストレッチポールにのっているだけでもリラクゼーション効果を得ることができます。
- ・背中全体の筋肉がほぐれ、姿勢改善になります。

少しでも不安や疑問に思ったことは、お気軽にスタッフまでお問い合わせください。

1. ウォーミングアップ

ウォーミングアップは、運動を始める前の大切な準備です。ゆっくり行いましょう。

STEP 1 ストレッチ ~各部位を呼び覚ますウェイクアップ~

各種目 **10~20**秒

もも裏(ハムストリングス)



お尻が床から離れない程度に息を吐きながら体を前に倒していきましょう。

お尻(大臀筋)



あぐらをかいて息を吐きながら体を前に倒していきましょう。

背中(広背筋)



ポールを抱えるようなイメージで息を吐きながら背中を広げていきましょう。

むね(大胸筋)



手を後ろで組み息を吸いながら胸を張っていきましょう。

STEP 2 ~体を温める~ 汗ばむくらいまで行いましょう

汗ばむくらいまで行いましょう。

ランニングマシン



ウォーキングとランニングの両方ができるマシンです。

バイク



座ってゆっくり運動をしたい方におススメのマシンです。

クロストレーナー



膝や腰などに負担をかけずに運動ができるマシンです。

無理をせず、自分のペースで行いましょう。



2. リラクゼーション

各種目30秒~1分程度行いましょう。

約10分

STEP 1 胸の運動



ストレッチ
ボールの上に
寝て、
両手を広げ、
胸を広げるように
呼吸をし、
リラックス
しましょう。

STEP 2 股関節の運動



足の裏を合わせ、
両ひざを
ゆっくり
広げましょう。

STEP 3 対角運動



対角の腕と脚を
伸ばし、
リラックス
しましょう。

STEP 4 床磨き運動



ひじが床から
離れないように
しましょう。
ひじを中心にして、
床に円を描くように
腕を10回程度、回し
ていきましょう。
反対回しも
行いましょう。

STEP 5 肩甲骨運動



両腕を上にあげ、
肩甲骨でボールを
挟むように両腕を
上下に動か
しましょう。
両腕を下げる
ときに肘が
曲がらないよう
にしましょう。

STEP 6 腕の外転運動



床から両腕が
離れないように
しながら、
上下にゆっくりと
10回程度、
動かして
いきましょう。

STEP 7 小さな揺らぎ運動



ボールに
乗ったまま、
体を左右に
ゆっくり
ゆらゆらと
動かしましょう。

「腰に違和感を感じる方へ」腰すっきり

マシントレーニングは初心者の方でも、安全かつ効果的に運動を行うことができます。

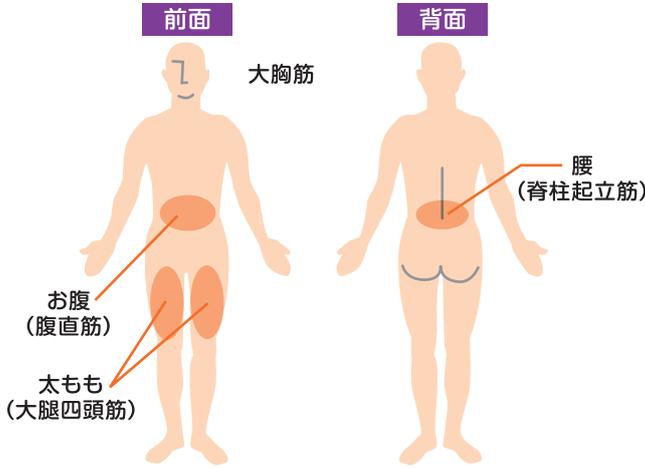
期待される効果

- ・筋肉がほぐれ、腰のだるさが和らぐ
- ・筋力がつくことで、腰への負担が軽減される

POINT

- ・軽い重さで回数を15~20回行いましょう。
- ・無理をせずに自分のペースで行いましょう。
- ・筋肉をつけるイメージではなく、ほぐすイメージで行いましょう。

少しでも不安や疑問に思ったことは、お気軽にスタッフまでお問い合わせください。



1. ウォーミングアップ

ウォーミングアップは、運動を始める前の大切な準備です。ゆっくり行いましょう。

STEP 1 ストレッチ ~各部位を呼び覚ますウェイクアップ~

各種目 **10~20**秒

もも裏(ハムストリングス)



お尻が床から離れない程度に息を吐きながら体を前に倒していきましょう。

お尻(大臀筋)



あくらをかいて息を吐きながら体を前に倒していきましょう。

背中(広背筋)



ポールを抱えるようなイメージで息を吐きながら背中を広げていきましょう。

むね(大胸筋)



手を後ろで組み息を吸いながら胸を張っていきましょう。

STEP 2 ~体を温める~ 汗ばむくらいまで行いましょう

汗ばむくらいまで行いましょう。

ランニングマシン



ウォーキングとランニングの両方のできるマシンです。

バイク



座ってゆっくり運動をしたい方におススメのマシンです。

クロストレーナー



膝や腰などに負担をかけずに運動ができるマシンです。

無理をせず、自分のペースで行いましょう。



2. マシントレーニング

※各種目15~20回 1~2セット

約10分

※15~20回できる重さを選びましょう。
※力を入れるときに息を吐き、戻すときに吸うと、より効果的です。

STEP 1 太もも+お尻 (レッグプレス)



ひざが90度になるように脚をセットしましょう。



息を吐きながら、ひざが伸びきる手前まで、足でボードを押していきましょう。

STEP 2 腰 (ローワーバック)



おしりをシートの奥まで入れ、肩甲骨にローラーが当たるようにセットしましょう。



腰が反りすぎないように後ろへ倒していきましょう。

STEP 3 お腹 (アブドミナルクランチ)



お尻をシートの奥まで入れ、ベルトを肩に当ててセットしましょう。



ベルトは肩に当て、息を吐きながら背中を丸めるように前へ倒していきましょう。

3. 有酸素運動

10~20分

ランニングマシン



ウォーキングとランニングの両方ができるマシンです。

バイク



座ってゆっくり運動をしたい方におススメのマシンです。

クロストレーナー



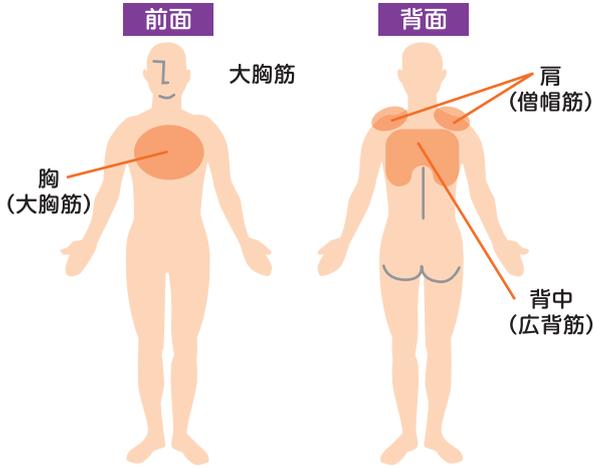
膝や腰などに負担をかけずに運動ができるマシンです。

4. リラックス

ストレッチポール等でストレッチを行い、全身の筋肉をリラックスさせましょう。



「肩こりを感じる方へ」 肩すっきり



マシントレーニングは初心者の方でも、安全かつ効果的に運動を行うことができます。

期待される効果

- ・筋肉がほぐれ、肩のだるさが和らぐ
- ・筋力がつくことで、肩への負担が軽減される

POINT

- ・軽い重さで回数を15~20回行いましょう。
- ・無理をせずに自分のペースで行いましょう。
- ・肩の力を抜いて行いましょう。

少しでも不安や疑問に思ったことは、お気軽にスタッフまでお問い合わせください。

1. ウォーミングアップ

ウォーミングアップは、運動を始める前の大切な準備です。ゆっくり行いましょう。

STEP 1 ストレッチ ~各部位を呼び覚ますウェイクアップ~

各種目 **10~20**秒

もも裏(ハムストリングス)



お尻が床から離れない程度に息を吐きながら体を前に倒していきましょう。

お尻(大臀筋)



あぐらをかいて息を吐きながら体を前に倒していきましょう。

背中(広背筋)



ポールを抱えるようなイメージで息を吐きながら背中を広げていきましょう。

むね(大胸筋)



手を後ろで組み息を吸いながら胸を張っていきましょう。

STEP 2 ~体を温める~ 汗ばむくらいまで行いましょう

汗ばむくらいまで行いましょう。

ランニングマシン



ウォーキングとランニングの両方のできるマシンです。

バイク



座ってゆっくり運動をしたい方におススメのマシンです。

クロストレーナー



膝や腰などに負担をかけずに運動ができるマシンです。

無理をせず、自分のペースで行いましょう。



2. マシントレーニング

※各種目15~20回 1~2セット

約10分

※15~20回できる重さを選びましょう。
※力を入れるときに息を吐き、戻すときに吸うと、より効果的です。

STEP 1 背中 (ラットプル)



背中を丸めずに、伸ばした状態でスタートしましょう。



息を吐きながら、ひじを体に沿うようにバーを引きましょう。

STEP 2 胸 (チェストプレス)



①シートに頭と背中をしっかりとつけ、ひじが90度になるようにグリップを握りましょう。



②息を吐きながら、グリップを前へ押し進めていきましょう。

STEP 3 肩 (ダンベルシュラッグ)

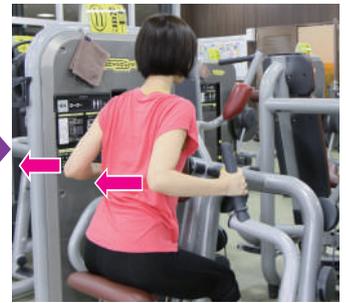


両手にダンベルを握り、肩を上下に動かしましょう。腕の力は使わないようにしましょう。

STEP 4 背中 (ローロウ)



腕を伸ばした状態でグリップを握りましょう。



肩甲骨を寄せるようなイメージでひじを後ろへ引きましょう。

3. 有酸素運動

10~20分

ランニングマシン



ウォーキングとランニングの両方ができるマシンです。

バイク



座ってゆっくり運動をしたい方におススメのマシンです。

クロストレーナー



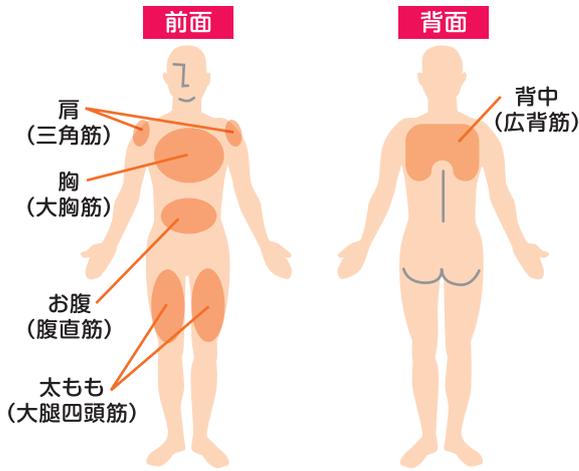
膝や腰などに負担をかけずに運動ができるマシンです。

4. リラックス

ストレッチポール等でストレッチを行い、全身の筋肉をリラックスさせましょう。



「全身をバランスよく強化したい方へ」 筋肉量アップ



マシントレーニングは初心者の方でも、安全かつ効果的に運動を行うことができます。

期待される効果

- ・全身の筋肉量が上がり、脂肪が付きにくい体になる
- ・筋肉が大きくなり、たくましい体になる

POINT

- ・無理のない程度で、8~12回できる重さでトレーニングしましょう。
- ・脂肪も落としつつ、筋肉を大きくしたい方は有酸素運動を10分程度おこないましょう。

少しでも不安や疑問に思ったことは、お気軽にスタッフまでお問い合わせください。

1. ウォーミングアップ

ウォーミングアップは、運動を始める前の大切な準備です。ゆっくり行いましょう。

STEP 1 ストレッチ ~各部位を呼び覚ますウェイクアップ~

各種目 **10~20**秒

もも裏(ハムストリングス)



お尻が床から離れない程度に息を吐きながら体を前に倒していきましょう。

お尻(大臀筋)



あくらをかいて息を吐きながら体を前に倒していきましょう。

背中(広背筋)



ポールを抱えるようなイメージで息を吐きながら背中を広げていきましょう。

むね(大胸筋)



手を後ろで組み息を吸いながら胸を張っていきましょう。

STEP 2 ~体を温める~ 汗ばむくらいまで行いましょう

汗ばむくらいまで行いましょう。

ランニングマシン



ウォーキングとランニングの両方のできるマシンです。

バイク



座ってゆっくり運動をしたい方におススメのマシンです。

クロストレーナー



膝や腰などに負担をかけずに運動ができるマシンです。

無理をせず、自分のペースで行いましょう。



2. マシントレーニング

※各種目 8~12回 1~2セット

約10分

※8~12回できる重さを選びましょう。

※力を入れるときに息を吐き、戻すときに吸うと、より効果的です。

STEP 1 太もも+お尻 (レッグプレス)



ひざが90度になるように足をセットしましょう。



息を吐きながら、ひざが伸びきる手前まで、足でボードを押し進めましょう。

STEP 2 胸 (チェストプレス)



シートに頭と背中をしっかりとつけ、ひざが90度になるようにグリップを握りましょう。

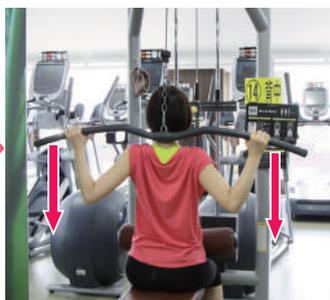


息を吐きながら、グリップを前へ押し進めましょう。

STEP 3 背中 (ラットプル)



背中を丸めずに、伸ばした状態でスタートしましょう。



息を吐きながら、ひじを体に沿うようにバーを引き進めましょう。

STEP 4 肩 (ショルダープレス)



ひじの角度が90度になるようにグリップを握り進めましょう。



ひじが伸びきる手前まで、グリップを持ち上げ進めましょう。

3. 有酸素運動

10~20分

ランニングマシン



ウォーキングとランニングの両方ができるマシンです。

バイク



座ってゆっくり運動をしたい方におすすめのマシンです。

クロストレーナー



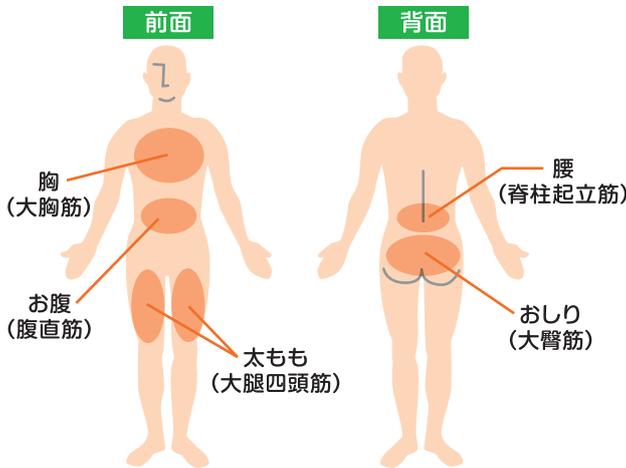
膝や腰などに負担をかけずに運動ができるマシンです。

4. リラックス

ストレッチポール等でストレッチを行い、全身の筋肉をリラックスさせましょう。



「無理なく筋肉をつけたい方へ」MEN'S スロートレーニング



自重トレーニングは初心者の方でも、無理なく自然に行うことができます

期待される効果

- ・ゆっくりおこなうことで関節に負担をかけずに行える
- ・成長ホルモンが分泌され、筋肉が発達する

POINT

- ・スロートレーニング後に有酸素運動を行うと、より効率良く脂肪燃焼をすることができます。
- ・より、短時間でトレーニング効果を求める方にオススメのプログラムです。

少しでも不安や疑問に思ったことは、お気軽にスタッフまでお問い合わせください。

1. ウォーミングアップ

ウォーミングアップは、運動を始める前の大切な準備です。ゆっくり行いましょう。

STEP 1 ストレッチ ～各部位を呼び覚ますウェイクアップ～

各種目 10～20秒

もも裏(ハムストリングス)



お尻が床から離れない程度に息を吐きながら体を前に倒していきましょう。

お尻(大臀筋)



あぐらをかいて息を吐きながら体を前に倒していきましょう。

背中(広背筋)



ポールを抱えるようなイメージで息を吐きながら背中を広げていきましょう。

むね(大胸筋)



手を後ろで組み息を吸いながら胸を張っていきましょう。

STEP 2 ～体を温める～ 汗ばむくらいまで行いましょう

汗ばむくらいまで行いましょう。

ランニングマシン



ウォーキングとランニングの両方のできるマシンです。

バイク



座ってゆっくり運動をしたい方におススメのマシンです。

クロストレーナー



膝や腰などに負担をかけずに運動ができるマシンです。

無理をせず、自分のペースで行いましょう。



2. 自体重トレーニング

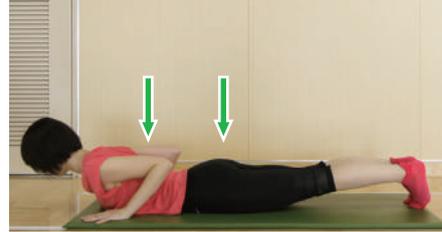
約10分

※力を入れるときに息を吐き、戻すときに吸うと、より効果的です。

STEP 1 胸 (プッシュアップ)



身体がまっすぐになるように意識しながら両手で体重を支えていきましょう。

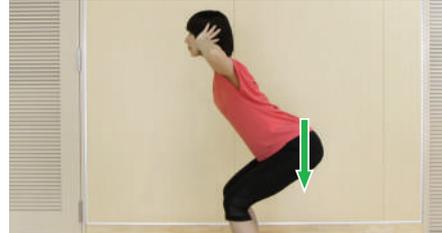


腰が反らないように注意しながら、ひじが90度になるように下しましょう。

STEP 2 太もも+おしり (スクワット)



脚を腰幅に開き、スタートの姿勢をつくりましょう。



お尻を後ろに下げようようなイメージで膝を曲げていきましょう。ひざがつま先より前に出ないようにしましょう。

STEP 3 お腹 (クランチ)



仰向けに寝て、ひざが90度になるようにしましょう。



自分のおへそを覗き込むように背中を丸めていきましょう。肩甲骨を浮かす程度が良いので、無理をしないようにしましょう。

STEP 4 腹筋下部 (ニートゥーチェスト)



手を後ろに置き、軽く膝を曲げてからスタートしましょう。



かかとを床に着けないように両膝を胸に近づけ、かかたが床につかないところまで戻しましょう。

3. 有酸素運動

10~20分

ランニングマシン



ウォーキングとランニングの両方ができるマシンです。

バイク



座ってゆっくり運動をしたい方におススメのマシンです。

クロストレーナー



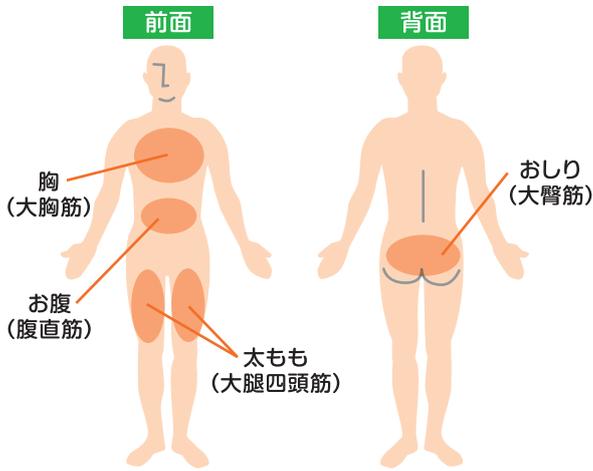
膝や腰などに負担をかけずに運動ができるマシンです。

4. リラックス

ストレッチポール等でストレッチを行い、全身の筋肉をリラックスさせましょう。



「無理なく筋肉をつけたい方へ」LADIES スロートレーニング



自重トレーニングは初心者の方でも、無理なく自然に行うことができます

期待される効果

- ・ゆっくりおこなうことで関節に負担をかけずに行える
- ・成長ホルモンが分泌され、脂肪分解が進む

POINT

- ・スロートレーニング後に有酸素運動を行うと、より効率良く脂肪燃焼をすることができます。
- ・より、短時間でトレーニング効果を求める方にオススメのプログラムです。

少しでも不安や疑問に思ったことは、お気軽にスタッフまでお問い合わせください。

1. ウォーミングアップ

ウォーミングアップは、運動を始める前の大切な準備です。ゆっくり行いましょう。

STEP 1 ストレッチ ~各部位を呼び覚ますウェイクアップ~

各種目 10~20秒

もも裏(ハムストリングス)



お尻が床から離れない程度に息を吐きながら体を前に倒していきましょう。

お尻(大臀筋)



あくらをかいて息を吐きながら体を前に倒していきましょう。

背中(広背筋)



ポールを抱えるようなイメージで息を吐きながら背中を広げていきましょう。

むね(大胸筋)



手を後ろで組み息を吸いながら胸を張っていきましょう。

STEP 2 ~体を温める~ 汗ばむくらいまで行いましょう

汗ばむくらいまで行いましょう。

ランニングマシン



ウォーキングとランニングの両方ができるマシンです。

バイク



座ってゆっくり運動をしたい方におススメのマシンです。

クロストレーナー



膝や腰などに負担をかけずに運動ができるマシンです。

無理をせず、自分のペースで行いましょう。



2. 自体重トレーニング

10回を目安に無理のない範囲で行いましょう。

約10分

※力を入れるときに息を吐き、戻すときに吸うと、より効果的です。

STEP 1 胸 (プッシュアップ)



両手と両膝を床につけたままの状態からスタートしましょう。



ひじの角度が90度になるところまで下げましょう。

STEP 2 太もも+おしり (スクワット)



脚を腰幅に開き、スタートの姿勢をつくりましょう。



お尻を後ろに下げようようなイメージで膝を曲げていきましょう。ひざがつま先より前に出ないようにしましょう。

STEP 3 お尻・背中 (プロンシングルレッグレイズ)



うつ伏せの姿勢からスタートしましょう。



片脚を軽く上げましょう。この時に、骨盤が床から離れないように意識しましょう。この状態で10秒程度キープしましょう。

STEP 4 腹筋下部 (ニートゥーチェスト)



手を後ろに置き、軽く膝を曲げてからスタートしましょう。



かかとを床に着けないように両膝を胸に近づけ、かかとが床につかないところまで戻しましょう。

3. 有酸素運動

10~20分

ランニングマシン



ウォーキングとランニングの両方ができるマシンです。

バイク



座ってゆっくり運動をしたい方におススメのマシンです。

クロストレーナー



膝や腰などに負担をかけずに運動ができるマシンです。

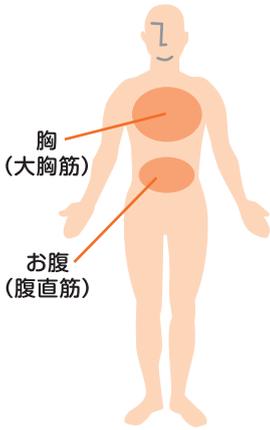
4. リラックス

ストレッチポール等でストレッチを行い、全身の筋肉をリラックスさせましょう。

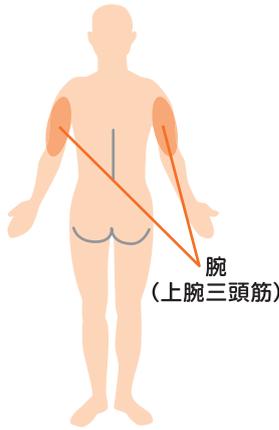


「美しいボディラインを手に入れたい方へ」 バストアップ

前面



背面



マシントレーニングは初心者の方でも、安全かつ効果的に運動を行うことができます。

期待される効果

- ・バストに張り生まれる
- ・胸が広がり、姿勢がよくなる

POINT

- ・軽い重さで回数を15~20回行いましょう。
- ・無理をせずに自分のペースで行いましょう。
- ・胸のトレーニングでは、しっかりと胸を真ん中に寄せるイメージで行いましょう。

少しでも不安や疑問に思ったことは、お気軽にスタッフまでお問い合わせください。

1. ウォーミングアップ

ウォーミングアップは、運動を始める前の大切な準備です。ゆっくり行いましょう。

STEP 1 ストレッチ ~各部位を呼び覚ますウェイクアップ~

各種目 10~20秒

もも裏(ハムストリングス)



お尻が床から離れない程度に息を吐きながら体を前に倒していきましょう。

お尻(大臀筋)



あくらをかいて息を吐きながら体を前に倒していきましょう。

背中(広背筋)



ポールを抱えるようなイメージで息を吐きながら背中を広げていきましょう。

むね(大胸筋)



手を後ろで組み息を吸いながら胸を張っていきましょう。

STEP 2 ~体を温める~ 汗ばむくらいまで行いましょう

汗ばむくらいまで行いましょう。

ランニングマシン



ウォーキングとランニングの両方のできるマシンです。

バイク



座ってゆっくり運動をしたい方におススメのマシンです。

クロストレーナー



膝や腰などに負担をかけずに運動ができるマシンです。

無理をせず、自分のペースで行いましょう。



2. マシントレーニング

※各種目15~20回 1~2セット

約10分

※15~20回できる重さを選びましょう。
※力を入れるときに息を吐き、戻すときに吸うと、より効果的です。

STEP 1 胸 (チェストプレス)



シートに頭と背中をしっかりとつけ、ひじが90度になるようにグリップを握りましょう。



息を吐きながら、グリップを前へ押し進めましょう。

STEP 2 腰 (ローワーバック)



お尻をシートの奥まで入れ、肩甲骨にローラーが当たるようにセットしましょう。



腰が反りすぎないように後ろへ倒していきましょう。

STEP 3 胸 (プッシュアップ)



両手と両膝を床につけたままの状態からスタートしましょう。



ひじの角度が90度になるところまで下げましょう。

STEP 4 お腹 (アブドミナルクランチ)



お尻をシートの奥まで入れ、ベルトを肩に当ててセットしましょう。



ベルトは肩に当て、息を吐きながら背中を丸めるように前へ倒していきましょう。

3. 有酸素運動

10~20分

ランニングマシン



ウォーキングとランニングの両方ができるマシンです。

バイク



座ってゆっくり運動をしたい方におすすめのマシンです。

クロストレーナー



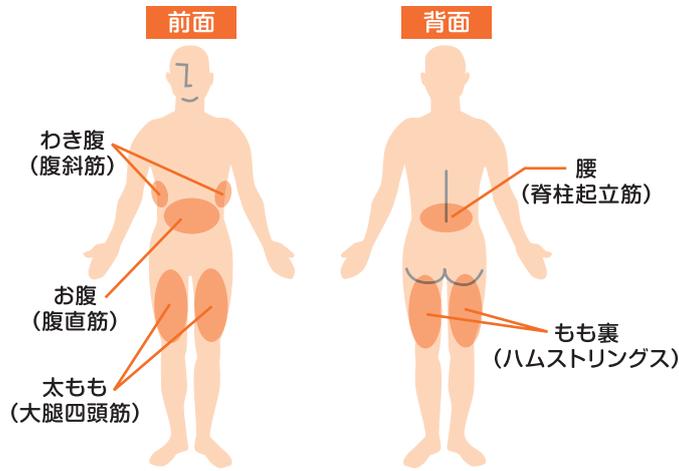
膝や腰などに負担をかけずに運動ができるマシンです。

4. リラックス

ストレッチポール等でストレッチを行い、全身の筋肉をリラックスさせましょう。



「ウェストを引き締めたい方へ」 ウェストシェイプ



マシントレーニングは初心者の方でも、安全かつ効果的に運動を行うことができます。

期待される効果

- ・基礎代謝量上がり、脂肪燃焼しやすい体になる
- ・ボディラインがくっきりする
- ・ポッコリお腹がスリムになる

POINT

- ・有酸素運動はキツイと感じない範囲で自分のペースで行いましょう

少しでも不安や疑問に思ったことは、お気軽にスタッフまでお問い合わせください。

1. ウォーミングアップ

ウォーミングアップは、運動を始める前の大切な準備です。ゆっくり行いましょう。

STEP 1 ストレッチ ～各部位を呼び覚ますウェイクアップ～

各種目 **10~20** 秒

もも裏(ハムストリングス)



お尻が床から離れない程度に息を吐きながら体を前に倒していきましょう。

お尻(大臀筋)



あくらをかいて息を吐きながら体を前に倒していきましょう。

背中(広背筋)



ボールを抱えるようなイメージで息を吐きながら背中を広げていきましょう。

むね(大胸筋)



手を後ろで組み息を吸いながら胸を張っていきましょう。

STEP 2 ～体を温める～ 汗ばむくらいまで行いましょう

汗ばむくらいまで行いましょう。

ランニングマシン



ウォーキングとランニングの両方のできるマシンです。

バイク



座ってゆっくり運動をしたい方におススメのマシンです。

クロストレーナー



膝や腰などに負担をかけずに運動ができるマシンです。

無理をせず、自分のペースで行いましょう。



2. マシントレーニング

※各種目15~20回 1~2セット

約10分

※15~20回できる重さを選びましょう。
※力を入れるときに息を吐き、戻すときに吸うと、より効果的です。

STEP 1 太もも+お尻 (レッグプレス)



ひざが90度になるように足をセットしましょう。



息を吐きながら、ひざが伸びきる手前まで、足でボードを押していきます。

STEP 2 腰 (ローワーバック)



おしりをシートの奥まで入れ、肩甲骨にローラーが当たるようにセットしましょう。



腰が反りすぎないように後ろへ倒していきます。

STEP 3 お腹 (アブドミナルクランチ)



お尻をシートの奥まで入れ、ベルトを肩に当ててセットしましょう。



ベルトは肩に当て、息を吐きながら背中を丸めるように前へ倒していきます。

STEP 4 わき腹 (サイドボディリフト)



横向きに寝た体勢からひじをつき体を浮かせ、10秒程度キープしましょう。



さらに強度を上げたい方はわき腹を縮めるようにひじと足を近づけましょう。

3. 有酸素運動

10~20分

ランニングマシン



ウォーキングとランニングの両方ができるマシンです。

バイク



座ってゆっくり運動をしたい方におススメのマシンです。

クロストレーナー



膝や腰などに負担をかけずに運動ができるマシンです。

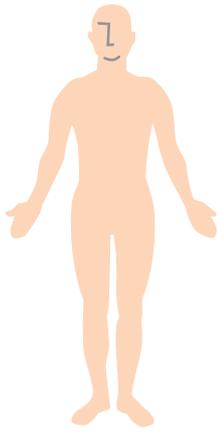
4. リラックス

ストレッチポール等でストレッチを行い、全身の筋肉をリラックスさせましょう。

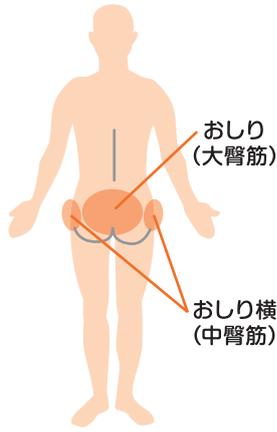


「引き締まったヒップを手に入れたい方へ」 ヒップアップ

前面



背面

お尻
(大臀筋)お尻横
(中臀筋)

自重トレーニングは初心者の方でも、無理なく自然に行うことができます

期待される効果

- ・お尻が引き締まる
- ・ボディラインがキレイになる

POINT

- ・軽い重さで回数を15~20回行いましょう。
- ・無理をせずに自分のペースで行いましょう。

少しでも不安や疑問に思ったことは、お気軽にスタッフまでお問い合わせください。

1. ウォーミングアップ

ウォーミングアップは、運動を始める前の大切な準備です。ゆっくり行いましょう。

STEP 1 ストレッチ ~各部位を呼び覚ますウェイクアップ~

各種目 10~20 秒

もも裏(ハムストリングス)



お尻が床から離れない程度に息を吐きながら体を前に倒していきましょう。

お尻(大臀筋)



あくらをかいて息を吐きながら体を前に倒していきましょう。

背中(広背筋)



ポールを抱えるようなイメージで息を吐きながら背中を広げていきましょう。

むね(大胸筋)



手を後ろで組み息を吸いながら胸を張っていきましょう。

STEP 2 ~体を温める~ 汗ばむくらいまで行いましょう

汗ばむくらいまで行いましょう。

ランニングマシン



ウォーキングとランニングの両方ができるマシンです。

バイク



座ってゆっくり運動をしたい方におススメのマシンです。

クロストレーナー



膝や腰などに負担をかけずに運動ができるマシンです。

無理をせず、自分のペースで行いましょう。



2. 自体重トレーニング

※各種目15~20回 1~2セット

約10分

※15~20回できる重さを選びましょう。
※力を入れるときに息を吐き、戻すときに吸うと、より効果的です。

STEP 1 太もも+おしり (スクワット)



脚を腰幅に開き、スタートの姿勢をつくりましょう。



お尻を後ろに下げるといイメージで膝を曲げていきましょう。ひざがつま先より前にならないようにしましょう。

STEP 2 背中・お尻 (バックキック)



背中がまっすぐになるように、両手、両膝を床につけましょう。



背中をまっすぐにし、片方の膝を床から離しましょう。ひざを軽く曲げたまま後方へ引きましょう。この状態を10秒程度キープしましょう。

STEP 3 お尻 (ヒップリフト)



仰向けで、軽く膝を曲げた状態からスタートしましょう。



ひざから肩までがまっすぐになるようにお尻を浮かせ、10秒程度キープしましょう。

STEP 4 お尻・背中 (プロンシングルレッグレイズ)



うつ伏せの姿勢からスタートしましょう。



片脚を軽く上げましょう。この時に、骨盤が床から離れないように意識しましょう。この状態で10秒程度キープしましょう。

3. 有酸素運動

10~20分

ランニングマシン



ウォーキングとランニングの両方ができるマシンです。

バイク



座ってゆっくり運動をしたい方におススメのマシンです。

クロストレーナー



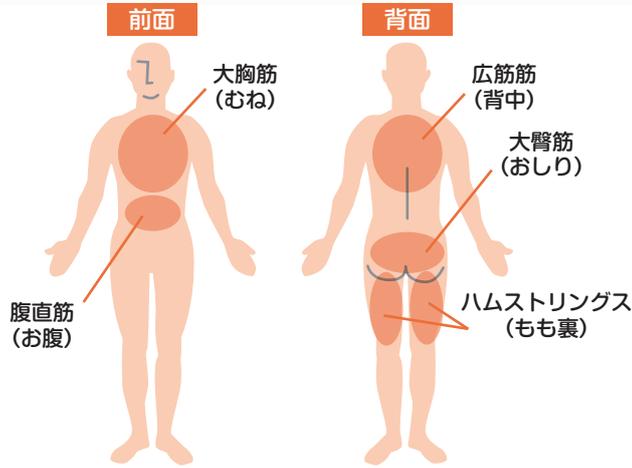
膝や腰などに負担をかけずに運動ができるマシンです。

4. リラックス

ストレッチポール等でストレッチを行い、全身の筋肉をリラックスさせましょう。



「体のベースをつくる」はじめてジム



マシントレーニングは初心者の方でも、安全かつ効果的に運動を行うことができます。

期待される効果

- ・正しい姿勢になる
- ・疲れにくい体になる
- ・基礎代謝量上がり、脂肪燃焼しやすい体になる。

POINT

- ・無理な食事制限を行うのではなく、日常生活の中に少しでも運動の時間を作るだけで、体に変化があらわれます。
- ・トレーニングは継続が大事なので、自分のペースで行いましょう。

少しでも不安や疑問に思ったことは、お気軽にスタッフまでお問い合わせください。

1. ウォーミングアップ

ウォーミングアップは、運動を始める前の大切な準備運動です。ゆっくり行いましょう。

STEP 1 ストレッチ ~各部位を呼び覚ますウェイクアップ~

2分

ハムストリングス(もも裏)



お尻が床から離れない程度に、息を吐きながら体を前に倒していきましょう。

大臀筋(お尻)



あくらをかいて、息を吐きながら体を前に倒していきましょう。

広背筋(背中)



ポールを抱えるようなイメージで息を吐きながら背中を広げていきましょう。

むね(大胸筋)



手を後ろで組み、息を吐きながら胸を張っていきましょう。

STEP 1 有酸素マシン ~からだを温める~

2分

トレッドミル



ウォーキングとランニングの両方ができるマシンです。

バイク



座ってゆっくり有酸素運動をしたい方におススメのマシンです。

クロストレーナー



マシン自体が運動の補助してくれるので、全身の有酸素運動が楽に行えます。

無理をせず、自分のペースで行いましょう。



2. マシントレーニング

※各種目10～15回 1～2セット

約10分

※自分が10～15回できる重さを選んで、ウェイトピンを調整しましょう。
※マシントレーニングでは、力を入れるときに息を吐き、戻すときに吸うと、より効果的です。

STEP 1 ラットプル (背中) ～スッキリとした背中を手に入れる



①背中を丸めずに、伸ばした状態でスタートしましょう。



②息を吐きながら、ひじを体に沿うようにグリップを引っ張きましょう。



point
肩がすくまないようにしましょう。ひじを後ろに引きすぎないようにするのがポイントです。

STEP 2 チェストプレス (胸) ～男性 厚い胸板 女性 キレイなバストを手に入れる



①シートに頭と背中をしっかりとつけ、ひじが90度になるようにグリップを握りましょう。



②息を吐きながら、グリップを前へ押し進めていきましょう。



point
頭や肩甲骨がシートから離れないように気をつけましょう。胸を真真中に寄せるイメージで行うとより効果的です。

STEP 3 レッグプレス (太もも+おしり) ～安定した下半身を手に入れる



①ひざが90度になるように脚をセットしましょう。



②息を吐きながら、ひざが伸び切る手前まで、足でボードを押し進めていきましょう。



point
スタート位置に戻すときは、ひざが内側や外側に向かないように気をつけましょう。

STEP 4 アブドミナルクランチ (お腹) ～引き締まったウェストを手に入れる



①お尻をシートの奥まで入れ、ベルトを肩に当ててセットしましょう。



②ベルトは肩に当て、息を吐きながら背中を丸めるように前へ倒していきましょう。



point
ベルトは胸の力ではなく、肩の力で押すようにしましょう。



3. リラックス

ストレッチポール等でストレッチを行い、全身の筋肉をリラックスさせましょう。

パーソナルトレーナーによる



マシン



使い方講座

①トレーニングが初めてで不安な方へマシンの使い方を解説

②トレーニングの意識するポイントカラダの使い方を解説

③パーソナルトレーナーが目的に合わせたオススメマシンの紹介

■所要時間 約30分間

■開始時間

火曜日 12:00- 脚コース

17:00- 脚コース

水曜日 12:00- 背中コース

17:00- 背中コース

金曜日 14:00- 胸コース

土曜日 12:00- 脚コース

16:00- 背中コース

※時間・内容は変更となる場合もございます。

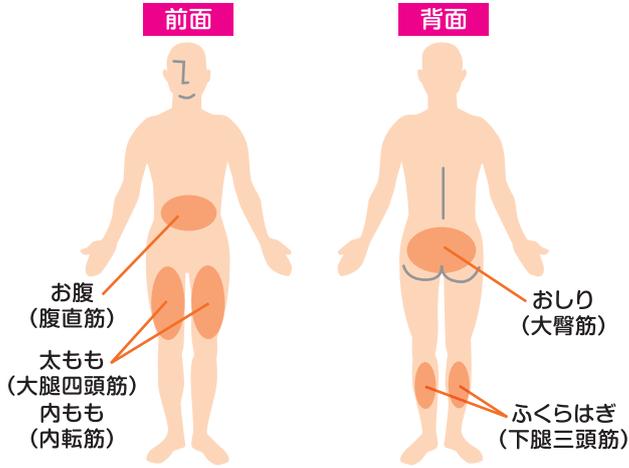
■定員 各コース3名

■集合場所 4階エレベーター前

※レッスン予約システムからご予約の上
開始時間までに集合場所へお集まりください。

※各コース1回までご受講いただけます。

「スレンダーな脚を手に入れたい方へ」理想の美脚



マシントレーニングは初心者の方でも、安全かつ効果的に運動を行うことができます。

期待される効果

- ・ふくらはぎの形がきれいになる
- ・立ち姿勢がキレイになる

POINT

- ・軽い重さで回数を15~20回行いましょう。
- ・無理をせずに自分のペースで行いましょう。

少しでも不安や疑問に思ったことは、お気軽にスタッフまでお問い合わせください。

1. ウォーミングアップ

ウォーミングアップは、運動を始める前の大切な準備です。ゆっくり行いましょう。

STEP 1 ストレッチ ~各部位を呼び覚ますウェイクアップ~

各種目 **10~20**秒

もも裏(ハムストリングス)



お尻が床から離れない程度に息を吐きながら体を前に倒していきましょう。

お尻(大臀筋)



あくらをかいて息を吐きながら体を前に倒していきましょう。

背中(広背筋)



ポールを抱えるようなイメージで息を吐きながら背中を広げていきましょう。

むね(大胸筋)



手を後ろで組み息を吸いながら胸を張っていきましょう。

STEP 2 ~体を温める~ 汗ばむくらいまで行いましょう

汗ばむくらいまで行いましょう。

ランニングマシン



ウォーキングとランニングの両方のできるマシンです。

バイク



座ってゆっくり運動をしたい方におススメのマシンです。

クロストレーナー



膝や腰などに負担をかけずに運動ができるマシンです。

無理をせず、自分のペースで行いましょう。



2. マシントレーニング

※各種目15~20回 1~2セット

約10分

※15~20回できる重さを選びましょう。

※力を入れるときに息を吐き、戻すときに吸うと、より効果的です。

STEP 1 太もも+お尻 (レッグプレス)



ひざが90度になるように脚をセットしましょう。



息を吐きながら、ひざが伸びきる手前まで、足でボードを押し進めていきましょう。

STEP 2 内もも (アダクション)



パットに膝の内側をつけ、無理のない広さにセットします。



ゆっくりと両膝を閉じ戻す動作を繰り返します。

STEP 3 お尻 (アブダクション)

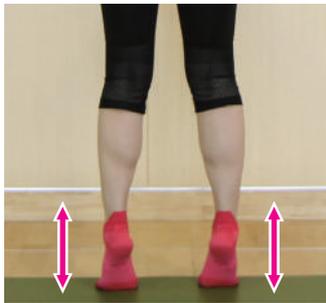


パットの間に両足を入れ、膝の外側にパットの中心がくるようにセットします。



膝の外側でパットを外に押し出し戻す動作を繰り返します。

STEP 4 ふくらはぎ (カーフレイズ)

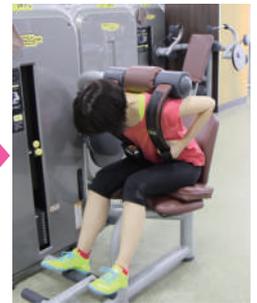


両手を壁につき、かかとを浮かせましょう。その状態からかかとを床につけないように全身を上下に動かしましょう。

STEP 5 お腹 (アブドミナルクランチ)



お尻をシートの奥まで入れ、ベルトを肩に当ててセットしましょう。



ベルトは肩に当て、息を吐きながら背中を丸めるように前へ倒していきましょう。

3. 有酸素運動

10~20分

ランニングマシン



ウォーキングとランニングの両方ができるマシンです。

バイク



座ってゆっくり運動をしたい方におススメのマシンです。

クロストレーナー



膝や腰などに負担をかけずに運動ができるマシンです。

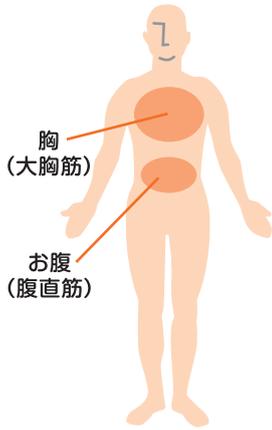
4. リラックス

ストレッチポール等でストレッチを行い、全身の筋肉をリラックスさせましょう。

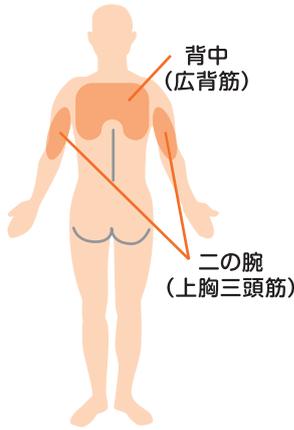


「スリムな二の腕を手に入れたい方へ」 二の腕スッキリ

前面



背面



マシントレーニングは初心者の方でも、安全かつ効果的に運動を行うことができます。

期待される効果

- ・二の腕が引き締まり、スラっとした腕になる

POINT

- ・有酸素運動はキツイと感じない範囲で自分のペースで行いましょう。

少しでも不安や疑問に思ったことは、お気軽にスタッフまでお問い合わせください。

1. ウォーミングアップ

ウォーミングアップは、運動を始める前の大切な準備です。ゆっくり行いましょう。

STEP 1 ストレッチ ~各部位を呼び覚ますウェイクアップ~

各種目 **10~20** 秒

もも裏(ハムストリングス)



お尻が床から離れない程度に息を吐きながら体を前に倒していきましょう。

お尻(大臀筋)



あくらをかいて息を吐きながら体を前に倒していきましょう。

背中(広背筋)



ポールを抱えるようなイメージで息を吐きながら背中を広げていきましょう。

むね(大胸筋)



手を後ろで組み息を吸いながら胸を張っていきましょう。

STEP 2 ~体を温める~ 汗ばむくらいまで行いましょう

汗ばむくらいまで行いましょう。

ランニングマシン



ウォーキングとランニングの両方のできるマシンです。

バイク



座ってゆっくり運動をしたい方におススメのマシンです。

クロストレーナー



膝や腰などに負担をかけずに運動ができるマシンです。

無理をせず、自分のペースで行いましょう。



2. マシントレーニング

※各種目15~20回 1~2セット

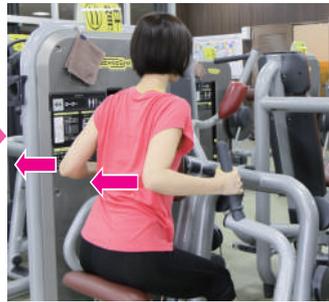
約10分

※15~20回できる重さを選びましょう。
※力を入れるときに息を吐き、戻すときに吸うと、より効果的です。

STEP 1 背中 (ローロウ)



腕を伸ばした状態でグリップを握りましょう。



肩甲骨を寄せるようなイメージでひじを後ろへ引きましょう。

STEP 2 胸 (チェストプレス)



シートに頭と背中をしっかりとつけ、ひじが90度になるようにグリップを握りましょう。



息を吐きながら、グリップを前へ押していきましょう。

STEP 3 二の腕 (トライセプスエクステンション)



ダンベルを持ち、頭の後ろでひじが90度になるようにセットしましょう。



ひじは動かさず、ダンベルを上へ持ち上げていきましょう。

STEP 4 お腹 (アブドミナルクランチ)



お尻をシートの奥まで入れ、ベルトを肩に当ててセットしましょう。



ベルトは肩に当て、息を吐きながら背中を丸めるように前へ倒していきましょう。

3. 有酸素運動

10~20分

ランニングマシン



ウォーキングとランニングの両方ができるマシンです。

バイク



座ってゆっくり運動をしたい方におススメのマシンです。

クロストレーナー



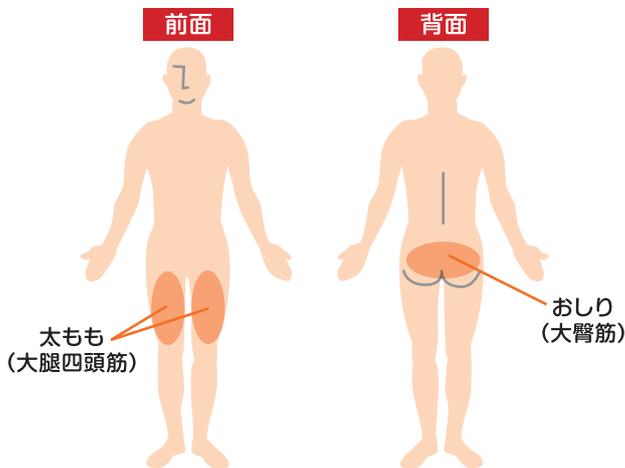
膝や腰などに負担をかけずに運動ができるマシンです。

4. リラックス

ストレッチポール等でストレッチを行い、全身の筋肉をリラックスさせましょう。



「太もも・お尻を鍛えたい方へ」太もも・おしり



自重トレーニングは初心者の方でも、無理なく自然に行うことができます。

期待される効果

- ・下半身のバランスがよくなる
- ・下半身の強化により、日常生活が楽になる

POINT

- ・しっかりフォームを意識することで、よりトレーニングの効果が高まります。
- ・回数を多く行うことで、引きしめ効果が上がりやすくなります。

少しでも不安や疑問に思ったことは、お気軽にスタッフまでお問い合わせください。

1. ウォーミングアップ

ウォーミングアップは、運動を始める前の大切な準備です。ゆっくり行いましょう。

STEP 1 ストレッチ ～各部位を呼び覚ますウェイクアップ～

各種目 **10~20** 秒

もも裏(ハムストリングス)



お尻が床から離れない程度に息を吐きながら体を前に倒していきましょう。

お尻(大臀筋)



あくらをかいて息を吐きながら体を前に倒していきましょう。

背中(広背筋)



ポールを抱えるようなイメージで息を吐きながら背中を広げていきましょう。

むね(大胸筋)



手を後ろで組み息を吸いながら胸を張っていきましょう。

STEP 2 ～体を温める～ 汗ばむくらいまで行いましょう

汗ばむくらいまで行いましょう。

ランニングマシン



ウォーキングとランニングの両方のできるマシンです。

バイク



座ってゆっくり運動をしたい方におススメのマシンです。

クロストレーナー



膝や腰などに負担をかけずに運動ができるマシンです。

無理をせず、自分のペースで行いましょう。



2. 自体重トレーニング

約10分

※力を入れるときに息を吐き、戻すときに吸うと、より効果的です。

STEP 1 太もも+おしり (スクワット)



脚を腰幅に開き、スタートの姿勢をつくりましょう。



お尻を後ろに下げるようなイメージで膝を曲げていきましょう。ひざがつま先より前に出ないようにしましょう。

STEP 2 太もも表・お尻 (フォワードランジ)



手を頭の後ろで組み、脚を腰幅に広げましょう。

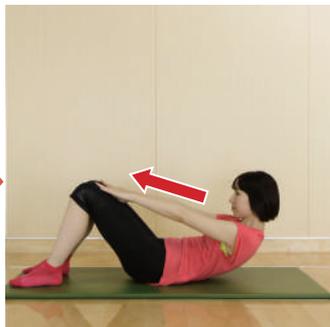


両脚を交互に踏み出しましょう。膝がつま先よりも前にならないようにすることがポイントです。

STEP 3 お腹 (スリスリ腹筋)

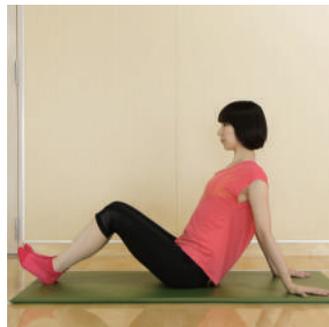


仰向けに寝た状態にし、ひざのを軽くまげましょう。



手のひらで太ももを触りながらひざに触れるまで上体を起こしていきましょう。

STEP 4 腹筋下部 (ニートゥーチェスト)



手を後ろに置き、軽く膝を曲げてからスタートしましょう。



かかとを床に着けないように両膝を胸に近づけ、かかたが床につかないところまで戻しましょう。

3. 有酸素運動

10~20分

ランニングマシン



ウォーキングとランニングの両方ができるマシンです。

バイク



座ってゆっくり運動をしたい方におススメのマシンです。

クロストレーナー



膝や腰などに負担をかけずに運動ができるマシンです。

4. リラックス

ストレッチポール等でストレッチを行い、全身の筋肉をリラックスさせましょう。

