

自分に合った

自分だけの

メニュー作りませんか？

ご自身が望む身体づくりを行うには

- ① トレーニング内容 (目的)
- ② 重さ
- ③ 回数
- ④ セット数
- ⑤ 運動の頻度
- ⑥ 運動時間
- ⑦ 骨格に合わせた正しいフォーム

またトレーニングメニューは
身体が慣れてくると
効果(変化)が出にくくなります！
その為、定期的な見直しが必要です！

トレーニング目的					
<input type="checkbox"/> 脂肪燃焼 <input type="checkbox"/> 筋力アップ <input type="checkbox"/> 健康維持 <input type="checkbox"/> その他 (<u>女性らしいキレイな体</u>)					
ウォーミングアップ	<u>ランニング</u>		<u>10分</u>	/ km	分
ウォーミングアップ ストレッチのポイント	・呼吸はゆっくり長く ・使う筋肉をしっかりストレッチ ・力を抜いてリラックス < <u>筋腹リ-ス</u> >				
部位	種目名	設定	重さ	回数	セット数
脚	レッグプレス	<u>①</u>	40 kg	15	回 set
お尻	ヒップリフト		25 kg	15	回 set
胸	チェストプレス		10 kg	10	回 set
背中	ラットマシン(バックギア)		20 kg	15	回 set
お腹	アブドミナル		15 kg	20	回 set
二の腕	ケーブルクロスオーバー		10 kg	15	回 set
			kg	回	set
有酸素運動	<u>クロスランナー</u>		<u>20-30分</u>	km	<u>300kcal</u>
クールダウン ストレッチのポイント	・呼吸はゆっくり長く ・使った筋肉をしっかりストレッチ ・力を抜いてリラックス				
トレーニングのポイント					メモ
【重量調節】設定をした回数をやりやり行える重量で!					<u>メモ</u> <u>・ゆっくり効かして!</u> <u>・筋肉痛の日は</u> <u>休ませよう</u>
【使っている筋肉】動いている筋肉を意識して!!					
【フォーム】正しい姿勢を維持して!					

ぜひスタッフまでお問合せください
約30分程度で作成いたします
メニューの更新頻度の目安は1か月程度です

【ご案内時間】

11:00~20:00

※途中、お客様対応が入る場合がございます。予めご了承ください

※直接店舗スタッフまでお申し付けください

事前にお電話などでご連絡頂けますと、スムーズにご案内が可能です

