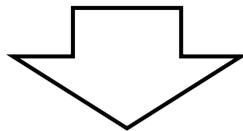


初心・初回者コース

●ウォーミングアップ(筋温を上げ身体の緊張をほぐします)

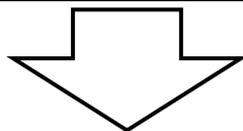
- ・エアロバイク・・・軽めの負荷で5～10分
- ・ストレッチ・・・自然呼吸で全身の筋肉を伸ばす。



●筋力トレーニング

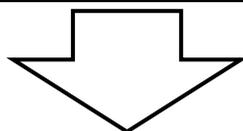
★重さの目安…下記回数やられた際少しきつい位

No.	マシン名	部位	負荷(ダイヤル)	回数	セット数
7	チェスト/バック	胸と背中		10回	1～2セット
8	ショルダープレス/ラットプル	肩と背中		10回	1～2セット
9	レッグプレス	脚		10回	1～2セット
12	トランクツイスト	腹筋		10回	1～2セット
15	バックエクステンション	腰		10回	1～2セット



●有酸素トレーニング

種目	負荷	時間
ランニングマシン or エアロバイク	～km/h ～W	15分



●クールダウン (筋肉の疲労回復を促進します)

- ・ストレッチ・・・自然呼吸で全身の筋肉を伸ばす(各箇所10～20秒)

