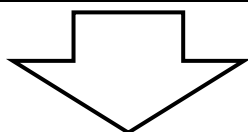


シェイプアップコース

●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）

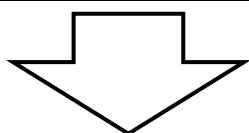
- ・エアロバイク・・・軽めの負荷で5～10分
- ・ストレッチ・・・自然呼吸で全身の筋肉を伸ばす



●筋力トレーニング

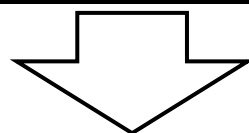
★重さや傾斜の目安…下記回数やられた際少しくつい位

No.	マシン名	部位	負荷/傾斜	回数	セット数
8	ショルダープレス/ラットプル	肩周りと背中		15回	1～2セット
10	アダクション ヒップアダクション	お尻と内腿		15回	1～2セット
7	チェスト/バック	胸と背中		15回	1～2セット
1	エレベイトコア	お腹		15回	1～2セット
12	トランクツイスト	わき腹		15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 アップライトバイク	～ km/h	合計40分程度



●クールダウン（筋肉の疲労回復を促進します）

- ・ストレッチ・・・楽な呼吸で全身の筋肉を伸ばす(各箇所10～20秒程度)

