

A：ビギナー全身筋トレメニュー

【こんな方におすすめ！】

・筋肉をつけたいけどどうしたらいいかわからない！ジムがはじめて！

1、ストレッチ（準備運動） 各ポーズ 10秒キープ

2、ウォーミングアップ 10分～15分

・速歩又はスロージョギング《ランニングマシン使用》、又はエアロバイク

※軽く動いて体を温めほぐしましょう。(冬場は1と2逆でもOK)

3、筋力トレーニングマシン 10回～15回×2セット(まずは1セットだけでもOK)

⑤レッグプレス（お尻・太もも）

⑫バタフライ（胸）

⑬シーテッドレバーロウ（背中）

⑥レッグエクステンション（太もも前）

⑥レッグカール（太もも裏）

⑧シットアップ（腹筋）又は マットでの腹筋《ソフトジム使用》

※重さは個人に合わせて設定しましょう！番号はマシン番号です！

4、有酸素運動 20分～30分

・ラボード・エアロバイク等

5、ストレッチ（整理運動） 各ポーズ 30秒以上キープ

※運動後のストレッチ等は疲労軽減の為にも入念に行いましょう！

★皆様の目的に合わせた参考トレーニングメニューです。詳しくはスタッフまでお気軽にお尋ねください。

ヴィーブルトレーニングルーム



A