

B：美脚・ヒップアップトレーニングメニュー

【こんな方におススメ！】

・脚腺美を目指したい！お尻を引き締めたい！

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 15回～20回×2セット（セット間休憩1分）

⑤レッグプレス（太もも）

⑥レッグエクステンション（太もも表）

⑥レッグカール（太もも裏）

⑤バックキック（お尻）

⑨バックエクステンション（お尻・太もも裏・背中）

・ダンベルワイドスクワット（内もも）

※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・シンクロエキサイト等

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！



B

★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