

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！】

・足を細く長く見せたい！お尻を引締めたい！

1、ウォーミングアップ 10分～15分

・ストレッチ ・トレッドミル又はエアロバイク

※軽く動いて身体を温めほぐしましょう。

B

2、筋力トレーニングマシン

・15回～20回：2～3セット (セット間の休憩1分)

※まずは下半身の筋肉から鍛えることをおすすめします。

▼マシントレーニングの順番は前後しても構いません。

付けている番号は、実際にマシンに貼り（記載の番号は、実際にマシンに貼り）

- ③ レッグプレス & カーフレイズ（下半身）
- ⑦ バックエクステンション（臀部・太もも裏・背中）
- ⑧ トータルヒップ（下半身）
- ⑬ レッグカール & エクステンション（下半身）
- ⑯ スミスマシン
 - ・スクワット（自重でも可）
 - ・ブルガリアンスクワット（自重でも可）

その他：ヒップリフト（臀部）



3、有酸素運動（脂肪燃焼効果）20分～30分

・トレッドミル又はステッパー・エリプティカル

4、ストレッチ・マッサージ（整理運動）

※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