

筋トレで痩せやすい体を作り、
有酸素運動で脂肪を燃焼しましょう。



カーディオ



アップライトバイク

5分

ウォーミングアップで
燃える体に

POINT 息が切れないペースで

スタック
ウェイト



ラットプルダウン

kg 15~20回×2セット

消費カロリーアップ
メニューその1!

⑤
背中

POINT 背中を丸めず、胸を張って

スタック
ウェイト



チェストプレス

kg 15~20回×2セット

消費カロリーアップ
メニューその2!

①
胸

POINT グリップは胸の高さに

スタック
ウェイト



シーティッドレッグプレス

kg 15~20回×2セット

ヒップアップでスッキリ
シルエット

⑦
脚

POINT 膝とつま先の向きをそろえる

スタック
ウェイト



レッグレイズ

20回×2セット

お腹を鍛えてポッコリ
お腹におさらば

⑬
下腹

POINT きつかったら膝はまげてOK

カーディオ



クロスレーナー

20分

自分のペースで
続けることが大事

POINT 全身を大きく使って歩こう

30回できるくらいの重さで、1セットに2分かけるつもりで
ゆっくり動かしましょう。

体全体の筋肉をまんべんなく使いつつ、
有酸素運動で心肺機能を強化しましょう



カーディオ



リカンベントバイク

10分

ウォーミングアップは
しっかりと

POINT

一定のリズムでこぎ続けよう

スタック
ウェイト



チェストプレス

kg 15~20回×2セット

大きい筋肉で体を
活性化!その1

①
胸

POINT

グリップは胸の高さに

スタック
ウェイト



ラットプルダウン

kg 15~20回×2セット

大きい筋肉で体を
活性化!その2

⑤
背中

POINT

できるだけ体の近くまで引っ張ろう

スタック
ウェイト



シーテッドレッグプレス

kg 15~20回×2セット

安定した足腰が全身の
動きをよくします

⑦
脚

POINT

腰が浮かないように注意

スタック
ウェイト



アブドミナル

kg 15~20回×2セット

たるんだお腹を
ひきしめよう

⑮
お腹

POINT

重りを下ろし切らずに続けよう

カーディオ



クロスレーナー

20分

時々下のグリップで
心拍数を確認しよう

POINT

少し息が上がるくらいのペースで



30回できるくらいの重さで、
1セットに2分かけるつもりでゆっくり動かしましょう。

下半身に集中して筋肉を鍛えるメニューです。
下半身の安定感が全身のパワーを生む！



カーディオ



クロスレーナー

5分

ウォーミングアップは
大切です

POINT

息が上がらない程度のペースで

スタック
ウェイト



シーティッドレグプレス

kg 10~15回×2セット

まずは足全体を
まんべんなく

⑦
脚

POINT

膝とつま先の向きをそろえる

スタック
ウェイト



レグカール

kg 10~15回×2セット

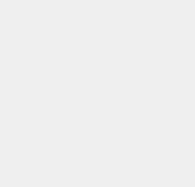
太腿の後ろをたくましく

⑨
太腿(後)

POINT

下ろすときに注意してゆっくりと

ヒップ
アブダクション



ヒップ&グルート

kg 10~15回×2セット

お尻を引き締めて
体を支えよう

⑫
お尻

POINT

後ろに向かってゆっくりけり出す動き

ヒップ
アブダクション



レグエクステンション

kg 10~15回×2セット

太腿の前にキレを出そう

⑩
太腿(前)

POINT

下ろすときに注意してゆっくりと

スタック
ウェイト



スタンディング・カーフ

kg 10~15回×2セット

仕上げはふくらはぎ

⑧
ふくらはぎ

POINT

反動を使わないように、ゆっくりと

脚は力が強いので動きが雑になりがちです、
動きの正確性に気を配りましょう。

上半身に集中して筋肉を鍛えるメニューです。
逆三角形の体を目指して頑張りましょう。



カーディオ

クロストレーナー

5分

ウォーミングアップは
大切です

POINT 息が上がらない程度のペースで

スタック
ウェイト



チェストプレス

kg 10~15回×4セット

胸板を厚くしよう

①
胸

POINT グリップは胸の高さに

スタック
ウェイト



ラットプルダウン

kg 10~15回×4セット

逆三角形の背中を
作ろう

⑤
背中

POINT 背中はそらさず、丸めず、まっすぐに

スタック
ウェイト



ショルダープレス

kg 10~15回×4セット

肩の前部を鍛えよう

③
肩

POINT 縦向きのグリップを握って

スタック
ウェイト

フライ

kg 10~15回×4セット

肩の後部で仕上げよう

②
胸

POINT 背もたれに胸をつけたまま

スタック
ウェイト



アブドミナルクランチ

kg 10~15回×4セット

目指せシックスパック

⑬
お腹

POINT 重りを下ろし切らずに続けよう

「鍛える部位以外を動かさないこと」が効果的な筋トレの第一歩です。

筋トレの下地を作ろう。
バランスのいいがっしりした体を作ってステップアップ!



カーディオ



クロストレーナー

5分

ウォーミングアップは
大切です

POINT

息が上がらない程度のペースで

スタック
ウェイト



チェストプレス

kg 15~20回×3セット

厚い胸板が
包容力を生む

①
胸

POINT

グリップは胸の高さに

スタック
ウェイト



ラットプルダウン

kg 15~20回×3セット

頼れる漢は背中で語る

⑤
背中

POINT

背中を丸めず、胸を張って

スタック
ウェイト



ショルダープレス

kg 15~20回×3セット

がっしりした
力強い肩を作ろう

③
肩

POINT

横向きのグリップを握って

スタック
ウェイト



シーテッドレッグプレス

kg 15~20回×3セット

下半身の安定感を
手に入れよう

⑦
脚

POINT

下ろすときに注意してゆっくりと

スタック
ウェイト



アブドミナル

kg 15~20回×3セット

たるんだお腹を
ひきしめよう

⑮
お腹

POINT

重りを下ろし切らずに続けよう

最初は重量よりも正しい姿勢作りが1番大切です。
動きになれてきてから徐々に負荷を上げましょう。

O脚、X脚を改善!
すらっとした脚を作るトレーニングをご紹介します

カーディオ

リカンベントバイク

10分

ウォーミングアップは
しっかりと

POINT

一定のリズムでこぎ続けよう

スタック
ウェイト



シーティッドレグプレス

kg 15~20回×3セット

下半身全体を使って
バランスを整えよう

⑦
脚

POINT

膝とつま先の向きをそろえる

スタック
ウェイト



ヒップアブダクション

kg 15~20回×3セット

X脚改善トレーニング

⑪
外腿

POINT

腰を浮かせないように注意

スタック
ウェイト



ヒップアダクション

kg 15~20回×3セット

O脚改善トレーニング

⑫
内腿

POINT

開くときに力を抜かないように

スタック
ウェイト



レッグカール

kg 15~20回×3セット

太腿を引き締めよう

⑨
太腿(後)

POINT

下ろすときに注意してゆっくりと

スタック
ウェイト



スタンディング・カーフ

kg 15~20回×3セット

仕上げはふくらはぎ

⑧
ふくらはぎ

POINT

反動を使わないように、ゆっくりと

脚は力が強いので動きが雑になりがちです。
ゆっくり動かすことに注意しましょう。

美尻セット

ヒップアップに特化したトレーニングです。
姿勢改善にも効果あり



スタック
ウェイト



シーティッドレッグプレス

10分

全体をまんべんなく
鍛えます

⑦
脚

POINT 膝が内側に入らないように注意

スタック
ウェイト



ヒップアブダクション

kg 15~20回×3セット

お尻の引き締め
トレーニング!

⑪
外腿

POINT 背中では背もたれにしっかりつける

スタック
ウェイト



レッグカール

kg 15~20回×3セット

太腿を引き締めて
お尻を際立たせる

⑨
太腿(裏)

POINT 下ろすときに注意してゆっくりと

カーディオ



クロスレーナー

20分

自分のペースで
続けることが大事

POINT 全身を大きく使って歩こう



腰が曲がっていると危ないです。背筋を伸ばしましょう。