

# “すれっちるーむ” 【基本メニュー】

## ①体調チェック（血圧・体重）

まずはその日の体調チェックからスタートです



※食後2時間は空けてお越してください

## ②ウォーミングアップ（ストレッチ）

ストレッチでマシントレーニングに備えます



※基本の1 2ポーズをご用意しております

## ③マシンエクササイズ（上半身）

猫背を予防しきれいな姿勢をつくります



二の腕の振袖の引き締めや肩こりにも効果的です

## ③マシンエクササイズ（下半身）

日頃つかう機会の少ない内ももや太ももの後ろを調整します



太ももの引き締めや足腰の安定感の向上を図ります

## ③マシンエクササイズ（腹部）

上半身と下半身をなめらかに連動させます



ウエストシェイプも期待できますね

④ ②のストレッチでエクササイズ前との感覚の違いを確認

⑤ ①の血圧・体重をチェックして終了

- ★ マシンエクササイズは1台につき15～20回反復します。かなり軽いということになります。
- ★ 所要時間は、慣れれば20～30分程度で終わりますので土日のスケジュールの妨げになりません。
- ★ 慣れてきた方やもっと鍛えたい方はメニューを見直します。
- ★ 特別なウェアやシューズがいません。