

体幹(コア)トレーニングと生活習慣の改善で
あなたの「理想のカラダ」への道案内

Natural Bodymake 監修
ナチュラル・ボディメイク

サルでもできる? WASABIメソッド

第二回は腹斜筋(わき腹)!

ポッコリお腹をヒップローテーション&クランチツイストで
魅惑のクビレBODYに変身!

寝ながらすぐ出来る!【ヒップローテーション】 お腹、わき腹のエクササイズ

- ①太ももとヒザを90度に曲げます
- ②・③スタート姿勢を保ったまま床に付けずに左右にゆっくり倒していきます。

①スタート姿勢

②

③



脚をまっすぐ伸ばして行えば強度がUPします。



トレーナー/竹森さん

両手は肩から左右に広げます。ゆっくりと息を吐きながら倒し、吸いながら戻します。

※メソッドは無理のない範囲で行いましょう。

5~10往復を3セット

TVを見ながら出来る!【クランチツイスト】 お腹、わき腹のエクササイズ

【スタート姿勢】ヒザを90度に曲げて座り、体重を後ろにかけ、肩の高さで真っすぐ手を伸ばして組みます。

- ①スタート姿勢
- ②・③左右にゆっくりひねればOK!

①スタート姿勢

②

③

脚を浮かせて行ったり、水を入れたペットボトルを持って行くと効果UP!



トレーナー/竹森さん



目線は組んでいる手を見つめ、背中猫背にならないようにします。

この2つのメソッドを3セット繰り返します

お腹周りの脂肪は落ちにくいので毎日の習慣が大切です。無理のない範囲で続けましょう。



前後に必ずストレッチを行ってください。

【わき腹のストレッチ】

片方の手で手首をつかみ、つかんでいる手の方向へ体を倒します

ダイエット効果 参加型コアトレーニング

開催場所・開催日
佐賀市鍋島4丁目3-12 ブラザーズジム内

月曜日 14:00~15:00

水曜日 14:00~15:00

17:00~18:00

土曜日 10:00~11:00



~お客様の「理想の姿」への道案内~

個別出張受付中

個別出張で完全ダイエット!

- ・脂肪燃焼ダイエットコース
- ・パーソナルボディメイクコース

★初回カウンセリング無料★

会社や団体様への出張運動指導承ります。お気軽にお問合せください

女性の初回体験無料

- ・基本1,500円
- ・チケット会員...1,000円
- ・チケット会員+ヨガマット持参 or 購入者...800円

入会費5,250円

【夜のトレーニング 増加中 地域出張受付中】

Natural Bodymake
ナチュラル・ボディメイク

担当トレーナー 竹森 豊

TEL 090-9472-5913

mail naturalbodymake@live.jp

http://www.facebook.com/NaturalBodymake