

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
ナチュラル・ボディメイク 監修

サルでもできる? WASABIメソッド

■EMERGENCY■
腰回りのムダな
[ONIKU]をくびれに变身
■EMERGENCY■

第7回目はわき腹と脚周り ニーアップ&ワンレッグバランスで腰周りを集中シェイプ!

①ニーアップ(腹斜筋・腸腰筋) わき腹の引き締め効果! 左右20回を3セット

①スタート姿勢



左足



右足

横から見た図

①スタート姿勢

足を肩幅程度に開いて、
耳に手を当てます

②おへその高さでヒザとヒジを
左右交互に軽く当てていきます

しっかり上半身をひねる
のがポイントです。
息を口から吐きながら
ヒザとヒジを当てます

慣れてきたら当てたまま
10秒静止にチャレンジです ^_^



パーソナルトレーナー 竹森

※メソッドは無理のない範囲で行いましょう。

前後に必ずストレッチ&ウォーミングUPを行ってください
ダイエット効果エクササイズは毎日の習慣が大切です。無理のない範囲で続けましょう!!

②ワンレッグバランス 太もも・ヒップ・腰周りのシェイプアップ

①スタート姿勢

①スタート姿勢 手を真上に伸ばして組みます

②身体のラインを真っ直ぐ保ったまま片足を45度程度後ろへ伸ばして10~30秒キープします。



角度を水平にするほど
強度UP!!



交互に10~30秒キープを
3セットを目安に行います

3/9(土)ビューティフェアにて無料スクール開催 ※ヨガマットもしくはバスタオルをご持参下さい。詳細はP030をご覧ください。

団体様への 出張体幹トレーニングで

- 生活習慣病&ロコモ対策!
- スポーツパフォーマンスの向上に!!

Bodymake美脚 プログラム開始

目指すのは真っ直ぐな美脚!
赤ちゃん肌のようなすべすべ足裏!

外反母趾・O脚・浮き指・足の裏側にタコがある
など足のトラブルがあると・・・下半身太り・便秘・
冷え性・腰痛・肩こり・生理痛の原因になってい
るかも!?

気になる方は一度ご相談ください

コアトレーニング

佐賀市鍋島4丁目3-12
プラザーズジム内

月曜日 10:00~11:00
水曜日 14:00~15:00
土曜日 10:00~11:00
日曜日 10:00~11:00

☆★夜間セッション★★
19:30~20:30
場所

火・土曜日 勤労者体育館(2F)
水・金曜日 佐賀市立体育館
(ミーティング室)
詳細はFacebookにて告知中

安心の初回体験無料
1回あたりの参加費800円
入会費5,250円

ダイエット効果絶大!
コア(体幹)トレーニング&
スタディックストレッチ



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

大人気!!
KIDS Hiphop 教室
小学生対象!! 生徒募集!!
毎週月・木曜日 18:00~19:00
木曜担当 AKKO
月曜担当 ENARI!!
お問合せ 090-9479-2447