

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
効果絶大!?
ボディメイクスクワットで
美脚&小悪魔系ヒップへ変身!

第8回目は太もも&ヒップ 美脚スクワット&ワイドスタンススクワットでスラリと伸びた綺麗な脚へ!

①美脚スクワット 太もも&ヒップ・腰周りの引き締め効果!



息を吸いながら
4秒で下げる

息を吐きながら
4秒で上げる
ヒザは伸ばし
きらない!

- ①スタート姿勢
足を肩幅程度に開いて、つま先を正面に向け、腕を胸の前でクロスします。
- ②ヒザがつま先より前に出ないように(イスに座るように)腰を4秒かけて下げていきます。
- ③4秒かけて元の姿勢に戻します。
この時ヒザを伸ばしきらずに止めるのがポイントです!

つま先立ちになって行くと
ふくらはぎのシェイプアップにも(▽)

パーソナルトレーナー
竹森



慣れてきたら腰を落としたまま10秒静止にチャレンジしてみましょう

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!!

左右20回を3セット

②ワイドスタンススクワット 太もも・内もも&ヒップ・腰周りの引き締め効果!



①スタート姿勢

息を吸いながら
4秒で下げる

②

息を吐きながら
4秒で上げる
ヒザは伸ばし
きらない!

③

ヒザを伸ばしきらずに繰り返し行うことで筋肉が酸欠状態に!
加圧と同様の効果が期待できます(▽)

- ①スタート姿勢
足を肩幅より広く開き、つま先は45度
ずつ外側に向けておきます。
- ②太ももが床から水平になる位まで
4秒かけて腰を下げていきます。
- ③4秒かけて元の姿勢に戻します。
この時ヒザを伸ばしきらずに止めるのが
ポイントです!



慣れてきたら腰を落としたまま10秒静止にチャレンジしてみましょう

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

コアトレーニング

佐賀市鍋島4丁目3-12
ブラザースジム内

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



3ヶ月後女性

2ヶ月後男性

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

naturalbodymake@live.jp
http://www.facebook.com/NaturalBodymake

ダイエット効果絶大!
今始めれば夏に間に合う!
コア(体幹)トレーニング
初めてみませんか?

KIDS Hiphop 教室

生徒募集!!

月曜担当:
ENARI

小学生対象!!

木曜担当:
AKKO

大人気!!

毎週月・木曜日 18:00~19:00

お問合せ

090-9479-2447