

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■
わき腹集中トレーニングで
クビレを手に入れよう!
■EMERGENCY■

第9回目はわき腹

ツイストキープ & F・Sブリッジで憧れのクビレが夏に間に合う!?

①ツイストキープ わき腹と下腹の引き締め効果!

- ①スタート姿勢 左足を曲げ、右手は腰に、左手は右ヒザの外側に添えます。
- ②両足を浮かして、なるべく後ろに体重をかけます。
- ③伸ばしている脚側に上半身をグッとひねったまま10秒~30秒キープ!
次は右足へ

まずは10秒キープからスタートしてみましょう!
呼吸は止めないように注意です

パーソナルトレーナー
竹森



①スタート姿勢



②



③



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10~30秒を3セット

②F・Sブリッジ わき腹の引き締め効果絶大!

- ①スタート姿勢
足を肩幅程度に開いてつま先を立て、肘で上半身を支えます。
- ②左手を真っ直ぐ上に上げて、体をひねり10秒~30秒キープ!
出来れば後ろ側の足を浮かせてキープします。

②の姿勢の時に後ろ足を浮かせて
キープするとさらに強度UPです!

パーソナルトレーナー
竹森



①スタート姿勢



②



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
 14:00~15:00
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)

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



今始めれば夏に間に合う!!
引き締まったBODYになりませんか?

今でしょ!!

ダイエット効果絶大!!
コア(体幹)トレーニング
いつ始めたら
いいですか?

運動が苦手な方でも
大歓迎!!

Natural Bodymake
ナチュラル・ボディメイク

詳細は Facebookにて告知中
担当トレーナー 竹森 豊

TEL.090-9472-5913

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

あなたも気軽にボクシング 初めてみませんか?

一般男性・女性・キッズ
初めてでも大歓迎!
ボクシングで楽しくダイエット
仕事帰りにストレス発散!
初回体験500円!
PM19:30~22:30
定休(日・祝)



キッズボクシング教室も開催中!18:00~19:30
お問合せは 0952-32-1022 杉谷まで