

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
太もも周りをキュッと
引き締めましょう!
EMERGENCY

第10回目は太もも&ヒップ

ヒップスクワット&クロススクワットでモデル脚GET!

①ヒップスクワット

太もも&ヒップの シェイプアップ効果!

①スタート姿勢

手を胸の前でクロスし、
右足をヒザの上に乗せます。

②ヒザを曲げ、しっかり腰を下げた状態で

10秒~30秒キープします。

次は左足へ

①スタート姿勢



②



まずは10秒キープから
スタートしてみましょう!

パーソナルトレーナー
竹森



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

②クロススクワット

太もも・ヒップ・ わき腹の シェイプアップ効果

①スタート姿勢

右足を後ろに曲げてつま先を
左手で握り、右手は真っ直ぐ上に
伸ばします。

②ヒザを曲げ、しっかり腰を

下げた状態で

10秒~30秒キープ!

①スタート姿勢



②



キープすることで燃えやすい筋肉、
持久力筋を刺激しましょう!

パーソナルトレーナー
竹森



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 プラザーズジム内

月曜日 10:00 水曜日 14:00

土曜日 10:00/14:00 日曜日 10:00

☆☆夜間セッション☆☆

19:30~20:30 火・水・金・土曜日



運動が苦手な方でも大歓迎!!

メタボ&ロコモの予防と改善を
全力でサポートいたします!

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!

PM19:30~22:00

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

オリジナルダイエット プログラム

安心の初回体験無料

カウンセリング後にお客様と目的別にコース設定いたします

週3回コース 9,500円 チケット5枚

週2回コース 8,000円 6,000円

週1回コース 4,800円 入会費5,250円

※現在ご入会いただくと
ヨガマットプレゼントキャンペーン中!

