

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

第三回目は大殿筋(ヒップ)! ヒップリフト & サイドブリッジで 目指せ小悪魔系ヒップ!

【ヒップリフト】 【効果】お尻の引き締め&美脚

- ①仰向けで両手をお尻の横におき、膝を曲げる
- ②肩から膝のラインが真っ直ぐなるようにゆっくりヒップを上げ、床につかない程度までゆっくり下げる
- ①~②を10~20回繰り返す

片方の足をひざに乗せて行るか、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

強度UP!!



OR

※腰を反り過ぎないように注意しましょう

※メソッドは無理のない範囲で行いましょう。

☆モデル 佐藤 宏美 先生

【ヒップリフト】 【効果】お尻の引き締め&美脚

- ①ヒジで体を支え、ヒザを曲げる。肩からヒザのラインが真っ直ぐになるようにする
- ②上の脚をゆっくりと上げる
- ③上げた脚をゆっくりと下ろす※下の脚につけないように
- ①~③を5~10回繰り返す

脚をまっすぐ伸ばして行くと効果UP!



トレーナー/竹森さん

強度UP!!



前後に必ずストレッチを行って下さい



【太もも裏・股関節のストレッチ】
片方の脚を曲げ、両手で膝を抱えゆっくり息を吐きながらお腹の方へ引き寄せます。

ダイエット効果絶大! 参加型コアトレーニング



3か月後
体重
-6.7キロ
体脂肪率
-2.9%
ウエスト
-5.9cm
継続中!



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

佐賀市鍋島4丁目3-12 ★夜間セッション★
ブラザーズジム内 火曜日・金曜日
月曜日 10:00~11:00 19:30~20:30
水曜日 14:00~15:00 場所【市内体育館】
17:00~18:00 詳細はFacebook
土曜日 10:00~11:00 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

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。
お気軽にお問い合わせください

ダイエット効果の高い運動で
燃えやすいカラダづくりしませんか?

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

ランニング練習会 毎週土曜・日曜 am8:00スタート

ストレッチ・ウォーミングアップ
※必ず準備運動してから走りましょう

ランニング各コース
(3キロ・7キロ・12キロ・24キロがあります)

スタティックストレッチ
(疲れを残さない為のゆっくりとしたストレッチ)

場所 鍋島4丁目ブラザーズジム~河川敷コース
駐車場・更衣室(シャワーは有料300円)有り

参加費 1回500円
(ファミリー割引・カップル割引・小学生以下無料※保護者同伴)

※数に限りがございます
特典: XEBIO(ゼビオ)お買い物券
10%OFF券プレゼント

お問い合わせ(杉谷080-3182-1059)(竹森090-9472-5913)

大人気!! KIDS HipHop 教室

生徒募集!!

小学生対象!!

月曜担当:
ENARI

毎週月・木曜日

18:00~19:00

木曜担当:
AKKO

お問合せ

090-9479-2447

練習内容