

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
忘年会 & お正月太り
撃退大作戦!
EMERGENCY

第5回目はお腹まわり & 腰まわり ストレートレッグトゥエンティ&バックツイストで ポッコリお腹を一撃!?

ストレートレッグトゥエンティ 下っ腹とわき腹の引き締めでクビレ効果!

- ①スタートは仰向けの状態から、脚をまっすぐ揃えて約90度まで上げます。
- ②空中で1~10までなるべく大きく描いていきます。

①スタート姿勢



② 1~20



☆モデル 佐藤宏美さん

お腹のインナーマッスル
(腸腰筋)にも効果あり!



パーソナルトレーナー 竹森

1~10を大きく描きます。余裕がある方は20までチャレンジしましょう

※メソッドは無理のない範囲で行いましょう。 **3~10回を3セット!!** 前後に必ずストレッチを行って下さい!!

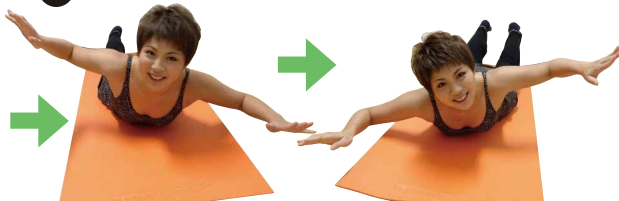
②バックツイスト お腹+背中とお尻のたるみを引き締める!

- ①うつ伏せになり、腕を90度に曲げ、上半身を浮かせます。
- ②下半身も浮かせ、上半身を左右交互にひねります

①スタート姿勢



②



☆モデル 松永舞さん

なるべくゆっくり左右交互に10回~20回行います

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!!

個別出張で完全ダイエット可能!

カウンセリング無料です

団体様への出張コアトレーニングで
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・足の裏表にタコがあるなど
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 ブラザーズジム内

月曜日 10:00~11:00

水曜日 14:00~15:00

17:00~18:00

土曜日 10:00~11:00

☆☆夜間セッション☆☆
19:30~20:30

場所

火曜日 勤労者体育館(2F)

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



お腹と背中が
引き締まって
きました(∇)



ダイエット効果絶大!

コア(体幹)トレーニング&骨盤調整系ストレッチ

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