

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■  
下半身太りを撃退して  
スラリと伸びた美脚へ!  
■EMERGENCY■

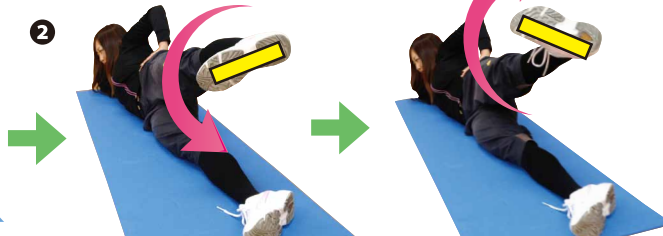
## 第6回目は股関節&内転筋

つま先ツイスト&内転筋スクワットで下半身を引き締める!

### ①つま先ツイスト 股関節周りとお尻の引き締め効果!

- ①スタート姿勢 横になった状態で脚をまっすぐ伸ばし、上の足を高く上げます
- ②高く上げた状態をキープしたまま、つま先を内側と外側にゆっくり動かします

#### ①スタート姿勢



この筋肉をトレーニングすると、  
骨盤の動きがブレにくくなり、  
キュッと引き締まったヒップに!



パーソナルトレーナー 竹森

足の位置を動かさずに、つま先だけをしっかり動かします。股関節のストレッチ効果も!

※メソッドは無理のない範囲で行いましょう。 **10~20回を3セット!!**

前後に必ずストレッチを行って下さい!!

### ②内転筋スクワット 太もも内側のたるみを引き締める!

- ①壁に背中をつけて、ヒザをしっかりと曲げ、必ず両足はピッタリつけておきます
- ②肩が壁から離れないようにつけたまま、骨盤を前に出します

#### ①スタート姿勢

両足をピッタリつけたまま、  
なるべくゆっくり  
5回~10回行います



前



横



②

O脚の方にもオススメです!  
ヒザにタオルを挟んで  
行うとさらにGOOD!



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コース!  
**カウンセリング無料です**

団体様へのお出張体幹トレーニングで  
○生活習慣病&ロコモ対策!  
○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  
プラザーズジム内

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

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

**大人気!! KIDS Hiphop 教室**  
小学生対象!! **生徒募集!!**  
毎週月・木曜日 18:00~19:00  
木曜担当: AKKO  
月曜担当: ENARI!!  
お問合せ **090-9479-2447**