

A Class セッション例

1～3回目(正しい姿勢、身体の動きを覚えてトレーニングできる身体へ)

10:00 トレーニングスタート
↓
最初は体の歪みや癖、過剰に使われている筋肉など
判別させるために体のスクリーニングテストを行います。

10:10 下半身トレーニング
①スクワット②ワイドスクワット
③ルーマニアンデッドリフト
①②③各20回×3セット

↓



10:25 上半身トレーニング
①プッシュアップ ②ラットプルダウン ③
ダンベルプレス ④ダンベルローイング
①②③各20回×3セット

↓

11:00 有酸素運動 エアロバイク15分
↓

11:20 着替え・セッション終了

ルーマニアンスクワットとは？
もも裏の筋肉に強い負荷の
ストレッチをかけることで
もも裏の引き締め・姿勢改善の
効果が期待できます。



4～7回目(高有酸素運動を多く取り入れて脂肪燃焼促進！)

10:00 トレーニングスタート
↓

10:01 スクリーニングテスト
↓


10:10 下半身・上半身トレーニング
①スクワット ②ダンベルプレス
③デッドリフト ④ラットプルダウン
⑤ジャンプスクワット ⑥クランチ
①②③④⑤⑥各20回×3セット


↓

11:00 有酸素運動10分 HIIT
↓

11:10 クールダウンストレッチ 5分
↓

11:20 着替え・セッション終了





後半10セッションでは
有酸素運動の中でも最上位の
強度を誇るHIITトレーニングで余
分な体脂肪を燃やします。
理想の身体へ最後の
仕上げです！