



D Class セッション例

CASE① 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	<u>下半身・上半身トレーニング</u> 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	①～④各20回×3セット インターバル 1分
		
10:45	有酸素運動 10分 エアロバイク ↓	
11:00	着替え・セッション終了	

CASE② 4～7回目(高強度トレーニングや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 ↓	
10:05	<u>プライオメトリクストレーニング</u> ①スクワットジャンプ ②スクワットボックスジャンプ ③デプスジャンプ	プライオメトリクストレーニングとは? ジャンプ動作など筋肉を素早く動かす ことで、瞬発力向上や身体の使い方が 上手くなるなど、日常生活の向上には 欠かせないトレーニングです。
10:20	有酸素運動 30分 エアロバイク・ダッシュ・HIIT等 ↓	
		セッション後期は 徹底的に脂肪燃焼を 高めていくため、有酸素運動を メインとしたトレーニングに 切り替わっていきます。
10:50	クールダウンストレッチ 5分 ↓	
11:00	着替え・セッション終了	