

わたしのトレーニング日記



～則子さん ver.～



体を動かすことが日課の則子さんに聞いてみました



まずは、
ウォーミングアップの
軽くジョグ 20分



ラットプルダウンで
背中周りをすっきりと！

ウエイト25kg×10回 3セット



オーバーヘッドプレス
狙うは、肩と腕の後側強化！

ウエイト23kg×10回 3セット



ベンチカルチェストで
胸まわりの運動

ウエイト25kg×10回 3セット

・普段は運動していますか？

とにかく体を動かすことが
大好きなので、
時間があればトレッキング
に行ったり
ウォーキングを日課に
しています。



メインの有酸素運動
少し速度アップで
ランニング 20分



レッグプレス
下半身強化も忘れずに！

ウエイト125kg×10回 3セット



ダンベル運動
肩・腕の他に
下半身の運動も！！



ふれあい健康館 短期講座

「リズムに合わせてステップ運動」の
レッスンで楽しく運動！

運動内容は 期ごとに変わります



・ふれあい健康館に来たきっかけは？

ダイエットを考えたことが運動の
きっかけです。
ふれあい健康館は、家からも近く
ジムだけでなく、ヨガなどの講座も
充実していたのでここに決めました。

・利用回数はどれくらいですか？

ジムの利用は週2回の予定です。
ジム以外に、短期講座など
レッスンにも参加しています。

・コメントがあれば

体を動かすことは、
とても気持ち良いので みなさんも
一緒に運動しましょう！！