

！スタートフィットネスサポート！

下半身コース🐾🌱

マシン	部位	回数	セット数
①レックプレス	脚	10回	3セット
②レッグエクステンション	前もも	10回	3セット
③レッグカール	裏もも	15回	3セット
⑤アブダクション	外もも.お尻	10回	3セット
⑥アダクション	内もも	10回	3セット
⑦グルートハム	裏もも.お尻	15回	3セット

*休憩の目安はご自身の息の整い具合で判断しましょう！

*どの種目でもギリギリ10回できる重量が目安です😊

*筋肉痛の残っている所や怪我がある所はやめましょう🙅

*トレーニング後に有酸素運動を取り入れる場合は20分以上を目安に頑張ってみてください🌟

！スタートフィットネスサポート！

上半身コース💪🌟

マシン	部位	回数	セット数
①チェストプレス	胸	10回	3セット
②ラットプルダウン	背中	10回	3セット
③ローロウ	背中	10回	3セット
④ショルダープレス	肩	10回	3セット
⑤ディップマシン	腕（三頭）	10回	3セット
⑥バイセップカール	腕（二頭）	10回	3セット

*休憩の目安はご自身の息の整い具合で判断しましょう！

*どの種目でもギリギリ10回できる重量が目安です😊

*筋肉痛の残っている所や怪我がある所はやめましょう🙇

*トレーニング後に有酸素運動を取り入れる場合は20分以上を目安に頑張ってみてください🌟

！スタートフィットネスサポート！

全身コース🦖🌻

マシン	部位	回数	セット数
①ベックフライ	胸	10回	3セット
②バーチカルロウ	背中	10回	3セット
③ケーブルプレスダウン	二の腕	10回	3セット
④アブドミナル	お腹	10回	3セット
⑤ハックスクワット	脚	10回	3セット
⑥45度レックプレス	脚	10回	3セット
⑦グルートドライブ	お尻	10回	3セット

*休憩の目安はご自身の息の整い具合で判断しましょう！

*どの種目でもギリギリ10回できる重量が目安です😊

*筋肉痛の残っている所や怪我がある所はやめましょう🙋

*トレーニング後に有酸素運動を取り入れる場合は20分以上を目安に頑張ってみてください🌟