

筋力アップコース

START

まずは自分のカラダを知ろう！
INBODY(体組成)測定



&
ストレッチ etc...



ファーストトレーニングサポート
クラブの基本的な使い方をご案内します

大きな筋肉から慣らそう！
BIC3に挑戦しよう
レッグプレス/チェストプレス/プルダウン

前回より慣れてきたかな？
BIC3で本格トレーニング
BIG3/ロータリートーン



美しい背中を目指そう！
背中を効果的に鍛えます
BIG3/ローロー-etc...



疲れにくいカラダづくり！
下半身を効果的に鍛えます
レッグプレス/レッグエクステンションetc...

足腰を強くしよう！
またまた下半身です
レッグプレス/レッグカール/マルチヒップ

スロートレーニングに挑戦！



カウンセリングでこれからの
トレーニングの方針を相談

スクワット/ダンベルプレス
/プルダウン etc...

メリハリのあるカラダを目指そう！
上半身のマシントレーニング！
チェストプレス/ショルダープレス/アームカールetc...

全身を満遍なく鍛えよう！
フリーウエイトの王道に挑戦！
デッドリフト/スクワット/ベンチプレスetc...

体幹を鍛えてパフォーマンスUP！
インナーマッスルを鍛えよう！
プランク/ヒップリフト/バックエクステンション

GOAL

