

フィットネスセンターでの運動

フィットネスセンターで出来る「運動」

筋トレと有酸素運動



筋トレはこんな男性にオススメ

- ☐ 筋肉を増やしたい
- ☐ カラダを大きくしたい
- ☐ ケガを予防したい



筋トレはこんな女性にオススメ

- ☐ 太りにくいカラダを手に入れたい
- ☐ 女性らしいボディラインになりたい
- ☐ 運動不足を解消したい



有酸素運動はこんな人にオススメ

- ☐ 痩せたい、脂肪を燃焼したい
- ☐ 体力をつけたい
- ☐ 運動習慣を身に付けたい



筋トレと有酸素運動でメリハリボディを…

引き締まったメリハリのあるカラダはカッコよく、美しい
そんなカラダを手に入れるために筋トレは不可欠！

でも「筋トレ」ってキツイし苦手だな…という方
筋トレは継続することで徐々にカラダが慣れていき、

ココロにも余裕が生まれます！

できることからコツコツ積み重ねていきましょう！

筋トレの心構え

数回トレーニングを行ったからといってカラダは
すぐには変化しません。焦らず継続しましょう！

1. 継続して行う
2. 設定回数をギリギリ挙げられる重さにする
3. 重さに慣れたら重量を上げる
4. セットごとに集中する
5. 効果が出るのは3ヶ月後
6. 悩んだらスタッフに相談する

オススメのトレーニングモデル

コンディションチェック

血圧測定、身長・体重測定
ストレッチ、有酸素運動

筋トレ

Basic3
レッグプレス（脚・臀部）
ラットプルダウン（背中）
チェストプレス（胸）

有酸素運動

ランニングマシンor
ステッパーorエアロバイク



動画を見てマシンの使い方を確認しよう！

レッグプレス



<https://youtu.be/6Z5yrQjImu8>

ラットプルダウン

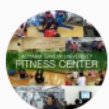


<https://youtu.be/om99B3e52o8>

チェストプレス



https://youtu.be/VQ_pjX-Sw54



青山学院大学フィットネスセンター

チャンネル登録者数 99 人

チャンネル登録

ホーム

動画

再生リスト

チャンネル

フリートーク

概要

🔍



フィットネスセンターのYouTubeから
トレーニング動画やイベントの様子を
見ることができます！