

氏名	
----	--

日付	1	2	3	4
	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()

↓ 上から順番に行いましょう！

①健康状態	血圧 / (HR)	血圧 / (HR)	血圧 / (HR)	血圧 / (HR)
	体重 kg	体重 kg	体重 kg	体重 kg

健康10箇条チェック	チェック <input type="checkbox"/>	チェック <input type="checkbox"/>	チェック <input type="checkbox"/>	チェック <input type="checkbox"/>
------------	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------

②プレトレーニング	チェック <input type="checkbox"/>	チェック <input type="checkbox"/>	チェック <input type="checkbox"/>	チェック <input type="checkbox"/>
-----------	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------

③筋カトレーニング
 ★筋肉量をアップさせ、基礎代謝アップと健康で若々しいカラダを作りましょう。
 ★15回を2セット、目一杯の重さで行いましょう。

胸	チェストプレス	回	回	回	回	回	回	回
腹	アブドミナル	回	回	回	回	回	回	回
背	ローイング	回	回	回	回	回	回	回
脚	スクワット	回	回	回	回	回	回	回
肩	ショルダープレス	回	回	回	回	回	回	回
尻	グルート	回	回	回	回	回	回	回

④有酸素トレーニング
 ★体脂肪減少、心肺機能向上のために行いましょう！
 ★出来るところから始めて10分以上を目標にしましょう！

	分	分	分	分
	分	分	分	分

スタジオレッスン				
----------	--	--	--	--

⑤ストレッチ
 ★トレーニング後のケアを行うと同時に、柔軟性を向上させます。
 ★徐々に伸ばしていきます。『気持ちいい』と感じる手前で15秒間キープしましょう！

プロテイン	チェック <input type="checkbox"/>	チェック <input type="checkbox"/>	チェック <input type="checkbox"/>	チェック <input type="checkbox"/>
-------	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------

メモ				
----	--	--	--	--