

# お気軽シェイプアップ

効果：短い時間でシェイプアップを図りたい方におすすめ。短い時間で行うからこそ、筋カトレーニングはなるべくゆっくり行います。

目標週1回



所要時間 30分～

エネルギー消費量  
160kcal  
ご飯一杯150kcal



## Step1 ウォーミングアップ&ストレッチ

(血液循環を高め、筋肉や関節を温め動きやすくする)軽めの強度で10分程度の有酸素運動を行った後、ストレッチを行い体をほぐしましょう。

## Step2 筋カトレーニング [ポイント] テンポ：反動をつけずに、ゆっくり行いましょう。重さ：指定回数でややきつと感じる重さ。

MACHINE No.

7



### チェストプレス

回数：10

セット：1サイクル

効果  
胸を引き締め強化する

MACHINE No.

8



### レッグプレス

回数：10

セット：1サイクル

効果  
太もも、おしりを引き締め強化する

MACHINE No.

9



### ローロー

回数：10

セット：1サイクル

効果  
背中を引き締め強化する

MACHINE No.

17



### クランチベンチ

回数：10

重さ：自重

セット：1サイクル

効果  
おなかを引き締め強化する

MACHINE No.

18



### ローワーバックベンチ

回数：10

重さ：自重

セット：1サイクル

効果  
腰の強化とヒップアップ

## Step3 有酸素運動 心肺機能を高め全身的なスタミナアップ。余分な脂肪を燃焼させる運動です。

立位で行う機種の方が多くの筋肉を動員するので、短時間で行うにはお勧めです。また、機種によって使用される筋肉が異なりますので、日によって変えて行うのもいいでしょう。

時間の目安 10分

強度の目安 最高心拍数の60%

※特にオススメ「◎」、オススメ「○」



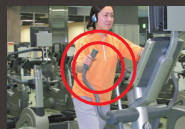
ランニングマシン



リカレントバイク



アップライトバイク



クロストレーナー

## Step4 クールダウンストレッチ 使った筋肉をゆっくりと伸ばし、疲労を取り除きます。

? あなたの疑問にお答えします! 裏面をご覧ください。

# フィットネス Q&A [トレーニングの疑問を解消!]

**Q** 1回のトレーニングでも効果はでるの?

**A** 週1回からのエクササイズでも十分効果的です。

ある実験では、週2回、3ヶ月行ったトレーニング効果を100%とした時に、週3回で70%、週1回は35%の筋力増加が認められたそうです。

効果を考えると週2回が理想的ですが、無理して続かないのであれば意味がありません。週1回でも定期的に続ければ必ず効果は現れます。

そのために、まずは曜日や時間帯、参加するレッスンなどを決めてあなたの生活に組み込む事が大切です。

**Q** 筋力トレーニングとエアロビクスではどちらが痩せられるの?

**A** バランス良く組み合わせて行うことが大切です。

運動そのものではエアロビクスの方が消費カロリーは稼げる事と思います。

しかし、筋力トレーニングは筋肉が増える事で基礎代謝がアップし、自動車に例えるならエンジンの排気量を大きくする事と同じです。

つまり、運動していない時間帯も燃料である体脂肪をより消費してくれるカラダに変化するのです。ですから、どちらか一方に偏らず組み合わせて行い、相乗効果で余分な脂肪をどんどん燃やしましょう。

**A** [簡単栄養アドバイス]

太る、やせるのメカニズムは、1日の摂取(食事で摂り入れるカロリー)と消費(運動や基礎代謝として消費されるカロリー)のバランスです。体脂肪1kgは約7200kcal。摂取量に対し、基礎代謝と運動でどのくらいの不足量を出せるかをつかんでおけば、体脂肪1kgを減らす期間が計算できます。

但し、月に最高に落ちてても3kgまで、1日の摂取量は最低限の目安として体重×30kcalのバランスの取れた食事。1日のエネルギー不足量は食事と運動合わせて500kcalを超えないようにしてください。

ご自身で管理する場合、これ以上は体調を崩しやすく危険です。最近、有名なスポーツ選手が成功したなどと、糖質をとらないダイエットが注目されています。しかし、糖質は脳が働くためのエネルギー源としてとても大切です。少なくとも総摂取カロリーの50%程度は糖質でとるようにしましょう。

# カロリーコントロール300kcal

効果：300kcalを消費する。中程度のきつさ。

目標週1回



所要時間 70分

エネルギー消費量  
300kcal  
ご飯一杯180kcal



## Step1 ウォーミングアップ&ストレッチ

(血液循環を高め、筋肉や関節を温め動きやすくする)軽めの強度で10分程度の有酸素運動を行った後、ストレッチを行い体をほぐしましょう。

## Step2 筋力トレーニング [ポイント] テンポ：反動をつけずに、ゆっくり行いましょう 重さ：指定回数でややきついと感じる重さ

MACHINE No.

7



### チェストプレス

回数：15

セット：2サイクル

効果  
バストアップ

MACHINE No.

8



### レッグプレス

回数：15

セット：2サイクル

効果  
太ももの引き締め

MACHINE No.

6



### ヴァーティカルトラクション

回数：15

セット：2サイクル

効果  
背中引き締め

MACHINE No.

5



### アブドミナルクランチ

回数：15

セット：2サイクル

効果  
おなか引き締め

## Step3 有酸素運動 心肺機能を高め全身的なスタミナアップ。余分な脂肪を燃焼させる運動です。

長い時間行っても安心な着地衝撃の少ないバイクやクロストレーナーがおすすめです。

時間の目安 20~60分

強度の目安 最高心拍数の50~60%

※特にオススメ「◎」、オススメ「○」



ランニングマシン



リカレントバイク



アップライトバイク



クロストレーナー

## Step4 クールダウンストレッチ 使った筋肉をゆっくりと伸ばし、疲労を取り除きます。

? あなたの疑問にお答えします! 裏面をご覧ください。

# カロリーコントロール500kcal

効果：500kcalを消費する。強程度のきつさ。

目標週1回



[所要時間] 70分

[エネルギー消費量]  
500kcal  
ご飯一杯180kcal



## Step1 ウォーミングアップ&ストレッチ

(血液循環を高め、筋肉や関節を温め動きやすくする)軽めの強度で10分程度の有酸素運動を行った後、ストレッチを行い体をほぐしましょう。

## Step2 筋力トレーニング [ポイント] テンポ：反動をつけずに、ゆっくり行いましょう。重さ：指定回数でややきつと感じる重さ。

MACHINE No. 7		チェストプレス	回数：15 セット：2サイクル	効果 バストアップ
MACHINE No. 8		レッグプレス	回数：15 セット：2サイクル	効果 太ももの引き締め
MACHINE No. 6		ヴァーティカルトラックション	回数：15 セット：2サイクル	効果 背中引き締め
MACHINE No. 5		アブドミナルクランチ	回数：15 セット：2サイクル	効果 おなか引き締め
MACHINE No. 2		レッグカール	回数：15 セット：2サイクル	効果 ももの裏側の引き締め
MACHINE No. 1		レッグエクステンション	回数：15 セット：2サイクル	効果 ももの前側の引き締め
MACHINE No. 9		ローロー	回数：15 セット：2サイクル	効果 背中引き締め

## Step3 有酸素運動 心肺機能を高め全身的なスタミナアップ。余分な脂肪を燃焼させる運動です。

長い時間行っても安心な着地衝撃の少ないバイクやクロストレーナーがおすすめです。カロリーを消費させるため強度を若干高めます。

時間の目安 20~60分

強度の目安 最高心拍数の60~70%

※特にオススメ「◎」、オススメ「○」



ランニングマシン



リカレントバイク



アップライトバイク



クロストレーナー

## Step4 クールダウンストレッチ 使った筋肉をゆっくりと伸ばし、疲労を取り除きます。

? あなたの疑問にお答えします! 裏面をご覧ください。

# フィットネス Q&A [ トレーニングの疑問を解消! ]

**Q** カロリーって何?

**A** 14.5°Cの水1グラムを1°C上げるのに必要な熱量。  
脂肪1kgを燃やすのには、  
7,200キロカロリーを消費しなければなりません。

**Q** 基礎代謝ってどう求めるの?

**A** 基礎代謝の求め方  
男=17.3(30歳以上) (18.6※30歳未満)×体重+336  
女=16.8(30歳以上) (18.3※30歳未満)×体重+263  
エネルギー所要量 基礎代謝×1.5(超運動不足は1.3)  
脂肪は1kgあたり 7200kcal

**Q** 標準体脂肪って何?

**A** 男性 15~20% (25%以上は肥満)  
女性 20~25% (30%以上は肥満)

この食べ物はこんなカロリー

缶ビール350m	約130kcal	寿司一人前	約500kcal
鮭おにぎり1個	約120kcal	カツ丼	約950kcal
チーズバーガー1個	約330kcal	スパゲティミートソース	約650kcal

# [シェイプアップエクササイズ] 週1回集中(男性)

効果：週に1度の全身シェイプ。筋力トレーニングは、インターバル(休憩)なしのサーキット形式で行い、脂肪燃焼をアップさせましょう!

目標週1回



[所要時間] 70分

エネルギー消費量  
300kcal  
ご飯一杯150kcal



## Step1 ウォーミングアップ&ストレッチ

(血液循環を高め、筋肉や関節を温め動きやすくする)軽めの強度で10分程度の有酸素運動を行った後、ストレッチを行い体をほぐしましょう。

## Step2 筋力トレーニング [ポイント] テンポ：反動をつけずに、ゆっくり行いましょう。重さ：指定回数でややきついと感じる重さ。



### チェストプレス

回数：15  
セット：2サイクル

効果  
胸と腕を引き締める



### レッグプレス

回数：15  
セット：2サイクル

効果  
太ももの強化とヒップアップ



### ヴァーティカルトラクション

回数：15  
セット：2サイクル

効果  
背中に広がりを持たせる



### レッグカール

回数：15  
セット：2サイクル

効果  
太もも後側を引き締め強化する



### ローロー

回数：15  
セット：2サイクル

効果  
背中に厚みを持たせる



### レッグエクステンション

回数：15  
セット：2サイクル

効果  
太もも前側を引き締め強化する



### クランチベンチ

回数：15  
セット：2サイクル

効果  
おなかを引き締め強化する



### ローワーバックベンチ

回数：15 重さ：自重  
セット：2サイクル

効果  
腰とおしりを引き締め強化する



### カーフレイズ

回数：15 重さ：自重  
セット：2サイクル

効果  
ふくらはぎを引き締め強化する

## Step3 有酸素運動 心肺機能を高め全身的なスタミナアップ。余分な脂肪を燃焼させる運動です。

筋トレの種目も多めなので、着地衝撃の少ないバイクやクロストレーナーがおすすめです。強度も軽めに行いましょう。

時間の目安 20~60分

強度の目安 最高心拍数の50%

※特にオススメ「◎」、オススメ「○」



## Step4 クールダウンストレッチ 使った筋肉をゆっくりと伸ばし、疲労を取り除きます。

? あなたの疑問にお答えします! 裏面をご覧ください。

# [シェイプアップエクササイズ] 週1回集中(女性)

効果：週に1度の全身シェイプ。筋カトレーニングは、インターバル(休憩)なしのサーキット形式で行い、脂肪燃焼をアップさせましょう!

目標週1回



[所要時間] 60分

[エネルギー消費量]  
300kcal  
ご飯一杯150kcal



## Step1 ウォーミングアップ&ストレッチ

(血液循環を高め、筋肉や関節を温め動きやすくする)軽めの強度で10分程度の有酸素運動を行った後、ストレッチを行い体をほぐしましょう。

## Step2 筋カトレーニング [ポイント] テンポ：反動をつけずに、ゆっくり行いましょう。重さ：指定回数でややきつと感じる重さ。



### チェストプレス

回数：15  
セット：2サイクル

効果  
バストアップ



### アブドミナルクランチ

回数：15  
セット：2サイクル

効果  
おなかの引き締め



### レッグプレス

回数：15  
セット：2サイクル

効果  
太ももの引き締め



### ロータリートーン

回数：15  
セット：2サイクル

効果  
わき腹の引き締め



### ヴァーティカルトラクション

回数：15  
セット：2サイクル

効果  
背中引き締め



### アームエクステンション

回数：15 重さ：自重  
セット：2サイクル

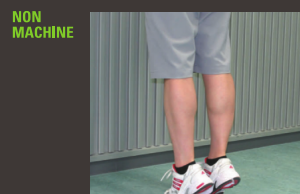
効果  
腕の裏側の引き締め



### アダクター

回数：15  
セット：2サイクル

効果  
太もも内側の引き締め



### カーフレイズ

回数：15 重さ：自重  
セット：2サイクル

効果  
(ふくらはぎ)足首の引き締め

## Step3 有酸素運動 心肺機能を高め全身的なスタミナアップ。余分な脂肪を燃焼させる運動です。

長めに行うため衝撃がなく身体への負担が少ないバイクがお勧めです。飽きてしまうようならクロストレーナーで気分転換しましょう。

時間の目安 20~40分

強度の目安 最高心拍数の50%

※特にオススメ「◎」、オススメ「○」



ランニングマシン



リカレントバイク



アップライトバイク



クロストレーナー

## Step4 クールダウンストレッチ 使った筋肉をゆっくりと伸ばし、疲労を取り除きます。

? あなたの疑問にお答えします! 裏面をご覧ください。

# シェイプアップ[週2回]きっちり(男性)A

効果：週2回、しっかり取り組める方におすすめ。A・Bの2パターンに分けて、全身くまなく仕上げましょう!

目標週2回



[所要時間] 60分

[エネルギー消費量]  
280kcal  
ご飯一杯150kcal



## Step1 ウォーミングアップ&ストレッチ

(血液循環を高め、筋肉や関節を温め動きやすくする)軽めの強度で10分程度の有酸素運動を行った後、ストレッチを行い体をほぐしましょう。

## Step2 筋カトレーニング [ポイント] テンポ：反動をつけずに、ゆっくり行いましょう。 重さ：指定回数でややきつと感じる重さ。

MACHINE No.

7



### チェストプレス

回数：15

セット：2サイクル

効果  
胸の厚みと二の腕を強化する

MACHINE No.

6



### ヴァーティカルトラクション

回数：15

セット：2サイクル

効果  
背中中の広がりをつける

MACHINE No.

12



### ペクトラルマシン

回数：15

セット：2サイクル

効果  
胸の厚みをつける

MACHINE No.

9



### ローロー

回数：15

セット：2サイクル

効果  
背中中の厚みをつける

MACHINE No.

17



### クランチベンチ

回数：15

セット：2サイクル

効果  
おなかを引き締める

MACHINE No.

18



### ローワーバックベンチ

回数：15

セット：2サイクル

効果  
腰とおしりを強化する

## Step3 有酸素運動 心肺機能を高め全身的なスタミナアップ。余分な脂肪を燃焼させる運動です。

長時間行うため衝撃がなく身体への負担が少ないバイクがお勧めです。  
飽きてしまうようならクロストレーナーで気分転換しましょう。

時間の目安 20~30分

強度の目安 最高心拍数の60%

※特にオススメ「◎」、オススメ「○」



ランニングマシン



リカレントバイク



アップライトバイク



クロストレーナー

## Step4 クールダウンストレッチ 使った筋肉をゆっくりと伸ばし、疲労を取り除きます。

? あなたの疑問にお答えします! 裏面をご覧ください。



# シェイプアップ[週2回]きっちり(女性)A

効果：週2回、しっかり取り組める方におすすめ。A・Bの2パターンに分けて、全身くまなく仕上げましょう！

目標週2回



[所要時間] 60分

[エネルギー消費量]  
280kcal  
ご飯一杯150kcal



## Step1 ウォーミングアップ&ストレッチ

(血液循環を高め、筋肉や関節を温め動きやすくする)軽めの強度で10分程度の有酸素運動を行った後、ストレッチを行い体をほぐしましょう。

## Step2 筋力トレーニング [ポイント] テンポ：反動をつけずに、ゆっくり行いましょう。 重さ：指定回数でややきついと感じる重さ。

MACHINE No.  
7



### チェストプレス

回数：15

セット：2サイクル

効果  
バストアップ

MACHINE No.  
6



### ヴァーティカルトラクション

回数：15

セット：2サイクル

効果  
背中の引き締め

MACHINE No.  
5



### アブドミナルクランチ

回数：15

セット：2サイクル

効果  
おなかの引き締め

MACHINE No.  
18



### ローワーバックベンチ

回数：15

セット：2サイクル

効果  
腰、おしりの引き締め

MACHINE No.  
3



### ロータリートーン

回数：15

セット：2サイクル

効果  
わき腹の引き締め

MACHINE No.  
10



### アームエクステンション

回数：15

セット：2サイクル

効果  
二の腕の引き締め

## Step3 有酸素運動 心肺機能を高め全身的なスタミナアップ。余分な脂肪を燃焼させる運動です。

長めに行うため衝撃がなく身体への負担が少ないバイクがお勧めです。  
飽きてしまうようならクロストレーナーで気分転換しましょう。

時間の目安 20~40分

強度の目安 最高心拍数の50%

※特にオススメ「◎」、オススメ「○」



ランニングマシン



リカレントバイク



アップライトバイク



クロストレーナー

## Step4 クールダウンストレッチ 使った筋肉をゆっくりと伸ばし、疲労を取り除きます。

? あなたの疑問にお答えします! 裏面をご覧ください。

# シェイプアップ[週2回]きっちり(男性)B

効果：週2回、しっかり取り組める方におすすめ。A・Bの2パターンに分けて、全身くまなく仕上げましょう！

目標週2回



[所要時間] 60分

[エネルギー消費量]  
280kcal  
ご飯一杯150kcal



## Step1 ウォーミングアップ&ストレッチ

(血液循環を高め、筋肉や関節を温め動きやすくする)軽めの強度で10分程度の有酸素運動を行った後、ストレッチを行い体をほぐしましょう。

## Step2 筋力トレーニング [ポイント] テンポ：反動をつけずに、ゆっくり行いましょう。重さ：指定回数でややきついと感じる重さ。

MACHINE No.  
8



### レッグプレス

回数：15  
セット：2サイクル

効果  
太ももとおしりを強化する

MACHINE No.  
1



### レッグエクステンション

回数：15  
セット：2サイクル

効果  
太ももの前側を強化する

MACHINE No.  
2



### レッグカール

回数：15  
セット：2サイクル

効果  
太ももの後側を強化する

MACHINE No.  
11



### アームカール

回数：15  
セット：2サイクル

効果  
腕の前側を強化する

MACHINE No.  
10



### アームエクステンション

回数：15  
セット：2サイクル

効果  
二の腕を引き締める

NON MACHINE



### カーフレイズ

回数：20 重さ：自重  
セット：2サイクル

効果  
ふくらはぎを強化する

## Step3 有酸素運動 心肺機能を高め全身的なスタミナアップ。余分な脂肪を燃焼させる運動です。

長時間行うため衝撃がなく身体への負担が少ないバイクがお勧めです。飽きてしまうようならクロストレーナーで気分転換しましょう。

時間の目安 20~30分

強度の目安 最高心拍数の60%

※特にオススメ「◎」、オススメ「○」



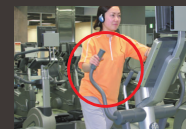
ランニングマシン



リカレントバイク



アップライトバイク



クロストレーナー

## Step4 クールダウンストレッチ 使った筋肉をゆっくりと伸ばし、疲労を取り除きます。

? あなたの疑問にお答えします! 裏面をご覧ください。

# シェイプアップ[週2回]きっちり(女性)B

効果：週2回、しっかり取り組める方におすすめ。A・Bの2パターンに分けて、全身くまなく仕上げましょう！

目標週2回



[所要時間] 60分

[エネルギー消費量]  
280kcal  
ご飯一杯150kcal



## Step1 ウォーミングアップ&ストレッチ

(血液循環を高め、筋肉や関節を温め動きやすくする)軽めの強度で10分程度の有酸素運動を行った後、ストレッチを行い体をほぐしましょう。

## Step2 筋力トレーニング [ポイント] テンポ：反動をつけずに、ゆっくり行いましょう。重さ：指定回数でややきついと感じる重さ。

MACHINE No.  
8



### レッグプレス

回数：15  
セット：2サイクル

効果  
太ももとお尻の引き締め

MACHINE No.  
2



### レッグカール

回数：15  
セット：2サイクル

効果  
太ももの裏側の引き締め

MACHINE No.  
1



### レッグエクステンション

回数：15  
セット：2サイクル

効果  
太ももの前側の引き締め

MACHINE No.  
16



### アダクター

回数：15  
セット：2サイクル

効果  
太もも内側の引き締め

MACHINE No.  
15



### アブダクター

回数：15  
セット：2サイクル

効果  
ヒップアップ

MACHINE No.  
10



### アームエクステンション

回数：15  
セット：2サイクル

効果  
二の腕の引き締め

## Step3 有酸素運動 心肺機能を高め全身的なスタミナアップ。余分な脂肪を燃焼させる運動です。

長めに行うため衝撃がなく身体への負担が少ないバイクがお勧めです。飽きてしまうようならクロストレーナーで気分転換しましょう。

時間の目安 20~40分

強度の目安 最高心拍数の50%

※特にオススメ「◎」、オススメ「○」



ランニングマシン



リカレントバイク



アップライトバイク



クロストレーナー

## Step4 クールダウンストレッチ 使った筋肉をゆっくりと伸ばし、疲労を取り除きます。

? あなたの疑問にお答えします! 裏面をご覧ください。

# フィットネス Q&A [ トレーニングの疑問を解消! ]

**Q** 筋力アップはしているが体重が変わらない。本当に運動でやせる事はできるの?

**A** 体脂肪率は下がり体が引き締まっているはずですよ。

脂肪より筋肉は比重が高いため、脂肪が落ちても筋肉が増えれば体重に変化がない事はあります。しかし、その分カラダは引き締まっているはずですよ。ただ、見た目だけでは曖昧で変化に気づき難いものでもあります。体重だけでなく、定期的に体脂肪、各部位のサイズの測定を行い記録しておきましょう。少しづつの変化でも、数字をみていると継続意欲も湧いてくると思います。

**Q** 都合でトレーニング日が2日連続になる場合はどのようにすればよいか?

**A** トレーニングした翌日は軽めの有酸素運動で。

トレーニングした翌日は回復期であるので、休ませる事が基本です。しかし、休養とは「運動しない」という事ではありません。軽めの有酸素運動とストレッチで、より早い回復を図る「積極的な休養」方法もあるのです。その上、有酸素運動は、お友達と語りながら出来る程度の軽めの方が脂肪の燃焼率も高いのです。ただ、あまりに疲れている時ならば、お風呂とサウナだけでもいいのではないのでしょうか。

**A** [ 簡単栄養アドバイス ]

太る、やせるのメカニズムは、1日の摂取(食事で摂り入れるカロリー)と消費(運動や基礎代謝として消費されるカロリー)のバランスです。体脂肪1kgは約7200kcal。摂取量に対し、基礎代謝と運動でどのくらいの不足量を出せるかをつかんでおけば、体脂肪1kgを減らす期間が計算できます。但し、月に最高に落ちても3kgまで、1日の摂取量は最低限の目安として体重×30kcalのバランスの取れた食事。1日のエネルギー不足量は食事と運動合わせて500kcalを超えないようにしてください。ご自身で管理する場合、これ以上は体調を崩しやすく危険です。最近、有名なスポーツ選手が成功したなどと、糖質をとらないダイエットが注目されています。しかし、糖質は脳が働くためのエネルギー源としてとても大切です。少なくとも総摂取カロリーの50%程度は糖質でとるようにしましょう。