

パワーアップ週1集中

効果：週に1回で効果的にパワーアップしたい方におすすめのメニューです。やや重めの負担で最大限に発揮できる筋力を高めましょう。

目標週1回



[所要時間] 45分

[エネルギー消費量]
210kcal
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.
3



チェストプレス

回数：10
セット：2~3サイクル

効果
胸の筋力を強化し、厚みを持たせる

MACHINE No.
4



レッグエクステンション

回数：10
セット：2~3サイクル

効果
太ももの前側を強化し、
股関節や膝の動きを高める

MACHINE No.
8



ヴァーティカルトラクション

回数：10
セット：2~3サイクル

効果
背中筋力を強化し、広がりをつける

MACHINE No.
2



アームカール

回数：10
セット：2~3サイクル

効果
腕の前側を強化し、太くする

MACHINE No.
12



ショルダープレス

回数：10
セット：2~3サイクル

効果
肩の筋力を強化し、肩幅を広げる

MACHINE No.
1



アームエクステンション

回数：10
セット：2~3サイクル

効果
二の腕を強化し、太くする

MACHINE No.
13



レッグプレス

回数：10
セット：2~3サイクル

効果
太ももやおしりを強化し、太くする

MACHINE No.
15



クランチベンチ

回数：10
セット：2~3サイクル

効果
おなかを引き締め強化する

MACHINE No.
5



レッグカール

回数：10
セット：2~3サイクル

効果
太ももの後側を強化し、
股関節や膝の動きを高める

MACHINE No.
16



ローワーバックベンチ

回数：10
セット：2~3サイクル

効果
背すじ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。

週に1回のトレーニングは疲労が蓄積しやすいので、疲労回復に必ず有酸素運動を行いましょう。日常ではウォーキングなどを取り入れましょう。

時間の目安 10~15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



アップライトバイク



ヴァリオ

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 週に1回のトレーニングでもパワーアップは可能ですか?

A 週1回からのトレーニングでも十分効果的です。

ある実験データでは、週2回のトレーニング効果を100%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、生活に取り込む事が大切です。

Q 効果はどのくらいであられるの?

A 早ければ1ヶ月程で効果は表れます。

トレーニングの頻度や内容によっても異なるので一概には言えませんが、初期の段階では著しい神経系の発達が見られるため、週1回なら2ヶ月、週2回なら1ヶ月ほどで筋力がグンとアップしてきます。

眠っていた筋肉が目覚め使えるようになった為です。

その後は2~3ヶ月ほどで徐々に筋肉の線維が太くなり、太さに比例してチカラが増してきます。

A [簡単栄養アドバイス]

Q. トレーニング効果を高めるにはサプリメントをとった方が良いですか?

A. 理想は食事で1日30品目の摂取。1日の摂取カロリーの目安は、一般の方で体重×33~35kcal。しかし、摂取カロリー以外、現実にそれを実践できている人は少ないのではないのでしょうか? また、一昔前に比べると食品全体の栄養価は低下している傾向にあります。ですから、食べていても充足されていないケースも考えられます。とはいえ、サプリメントはやみくも摂取しても意味がありません。一度、食事を2~3日書き出して見る事をおすすめします。意外といろいろな発見があるものです。その上で、不足がちな栄養素をサプリメントで補ってみてはいかがでしょうか?

パワーアップ週2きっちり

効果：アクティブなライフスタイルを送るため、積極的な筋力アップでパワフルボディーを獲得します。

目標週2回



【所要時間】45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と感じる重さ

↑ 毎回行う種目	MACHINE No. 3		チェストプレス 回数：8~12 セット：2~3サイクル 効果 胸を厚く、二の腕後部を強化する	↑ A上半身集中(1回目) ↓	MACHINE No. 15		クランチベンチ 回数：8~12 セット：2~3サイクル 効果 おなかを引き締める
	MACHINE No. 8		ヴァーティカルトラクション 回数：8~12 セット：2~3サイクル 効果 広い背中をつくり、二の腕前部を強化する		MACHINE No. 12		ショルダープレス 回数：8~12 セット：2~3サイクル 効果 肩幅を広げる
	MACHINE No. 13		レッグプレス 回数：8~12 セット：2~3サイクル 効果 太もも、おしりを強化する		MACHINE No. 2		アームカール 回数：8~12 セット：2~3サイクル 効果 力こぶを大きくする
	MACHINE No. 10		アブドミナルクランチ 回数：8~12 セット：2~3サイクル 効果 おなかを引き締め強化する		MACHINE No. 1		アームエクステンション 回数：8~12 セット：2~3サイクル 効果 二の腕後部を太くする
	MACHINE No. 16		ローワーバックベンチ 回数：8~12 セット：2~3サイクル 効果 背すじを強化し、背骨を安定させる		MACHINE No. 5		レッグカール 回数：8~12 セット：2~3サイクル 効果 太もも後部を強化する
	MACHINE No. 9		ロータリートーン 回数：8~12 セット：2~3サイクル 効果 わき腹を引き締め強化する		MACHINE No. 4		レッグエクステンション 回数：8~12 セット：2~3サイクル 効果 太もも前部を強化する
				↓ B下半身集中(2回目) ↑	MACHINE No. 6		アダクター 回数：8~12 セット：2~3サイクル 効果 太もも内側部を強化する

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。

マシントレーニングで体力が消耗している時はアップライトバイクがおすすめです。
体力に余裕のある時はランニングマシンやヴァリオにチャレンジしてみましょう。

時間の目安 10~20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。

フィットネス Q&A [トレーニングの疑問を解消!]

Q 効果はどのくらいであられるの?

A 早ければ1ヶ月程で効果は表れます。

トレーニングの頻度や内容によっても異なるので一概には言えませんが、初期の段階では著しい神経系の発達が見られるため、週1回なら、2ヶ月、週2回なら1ヶ月ほどで筋力がグンとアップしてきます。眠っていた筋肉が目覚め使えるようになった為です。その後は2~3ヶ月ほどで徐々に筋肉の線維が太くなり、太さに比例してチカラが増してきます。

Q パワーアップを図るには重ければ重いほうがいいのか?

A パワー=筋力×スピードで表されます。

パワーは、筋力×スピードで現されるように、単にチカラを発揮するだけではないのです。パワーアップトレーニングを段階的に行う上では、まず中等度の負荷(10~15回実施可能な重さ)で今発揮できる最大の筋力(最大筋力)を向上させ、次いで最大筋力の30%程度の負荷で素早く行うトレーニング等を取り入れます。しかし、スポーツの場面で発揮されるパワーには、全身的なカラダの使い方も重要な要素となります。

A [簡単栄養アドバイス]

Q. トレーニング効果を高めるにはサプリメントをとった方が良いですか?

A. 理想は食事で1日30品目の摂取。1日の摂取カロリーの目安は、一般の方で体重×33~33kcal。しかし、摂取カロリー以外、現実にそれを実践できている人は少ないのではないのでしょうか? また、一昔前に比べると食品全体の栄養価は低下している傾向にあります。ですから、食べていても充足されていないケースも考えられます。とはいえ、サプリメントはやみくも摂取しても意味がありません。一度、食事を2~3日書き出して見る事をおすすめします。意外といろいろな発見があるものです。その上で、不足がちな栄養素をサプリメントで補ってみてはいかがでしょうか?

おなか引き締め

効果：気になるおなかを引き締めたい、いろいろなやり方で腹筋をエクササイズ



【所要時間】10～20分

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。

部分的ではなく必ず全体のトレーニングを行ってから行いましょう。

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.

10



アブドミナルクランチ

回数：15

セット：2サイクル

主な強化部位と効果
おなかの引き締め

MACHINE No.

9



ロータリートーン

回数：15

セット：2サイクル

主な強化部位と効果
わき腹の引き締め

Step3 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 部分やせは可能か？

A 減量を行う際にはどの場所の運動を行ったかにはあまり関係なく、その人によって脂肪が落ちやすい場所からサイズが落ちていく、と一般的に言われています。

絶対とはいえませんが、そのような傾向があるのは事実です。

女性の場合は、下腹部、内股、ヒップ、そして腕の後側が残りやすいように思います。

男性はウエストから脂肪が落ちていく、というのは

男性の方に内臓脂肪が多いということも関係しています。

また、遺伝的な個人個人でカラダの各部の体温の高低が異なる、という

データがありますが「少なくとも体温の高い部分は脂肪が落ちやすい」という研究結果があるようです。

結論としては各部位をトレーニングすることで

筋肉をつくり引き締めることは可能です。

ただ、筋力トレーニングは身体全体を鍛え基礎代謝を上げることが
ダイエットにはとても重要です。

この部分引き締めもまずは体全体を鍛えることが先決です。

バストアップ

効果：バストアップをする、胸の筋肉を鍛える



【所要時間】10～20分

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。

部分的ではなく必ず全体のトレーニングを行ってから行いましょう。

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.

3



チェストプレス

回数：15

セット：2サイクル

主な強化部位と効果
胸のトレーニング

MACHINE
No.

12



ショルダープレス

回数：15

セット：2サイクル

主な強化部位と効果
肩のトレーニング

Step3 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 部分やせは可能か？

A 減量を行う際にはどの場所の運動を行ったかにはあまり関係なく、その人によって脂肪が落ちやすい場所からサイズが落ちていく、と一般的に言われています。

絶対とはいえませんが、そのような傾向があるのは事実です。

女性の場合は、下腹部、内股、ヒップ、そして腕の後側が残りやすいように思います。

男性はウエストから脂肪が落ちていく、というのは

男性の方に内臓脂肪が多いということも関係しています。

また、遺伝的な個人個人でカラダの各部の体温の高低が異なる、という

データがありますが「少なくとも体温の高い部分は脂肪が落ちやすい」という研究結果があるようです。

結論としては各部位をトレーニングすることで

筋肉をつくり引き締めることは可能です。

ただ、筋力トレーニングは身体全体を鍛え基礎代謝を上げることが
ダイエットにはとても重要です。

この部分引き締めもまずは体全体を鍛えることが先決です。

ヒ ッ プ ア ッ プ

効果：おしりの引き締め



〔所要時間〕 10～20分

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。

〔部分的ではなく必ず全体のトレーニングを行ってから行いましょう。〕

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.

16



ローワーバックベンチ

回数：15

セット：2サイクル

主な強化部位と効果
おしりの筋肉を引き締めます

MACHINE
No.

5



レッグカール

回数：15

セット：2サイクル

主な強化部位と効果
ももの裏側の筋肉を引き締めます

Step3 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 部分やせは可能か？

A 減量を行う際にはどの場所の運動を行ったかにはあまり関係なく、その人によって脂肪が落ちやすい場所からサイズが落ちていく、と一般的に言われています。

絶対とはいえませんが、そのような傾向があるのは事実です。

女性の場合は、下腹部、内股、ヒップ、そして腕の後側が残りやすいように思います。

男性はウエストから脂肪が落ちていく、というのは

男性の方に内臓脂肪が多いということも関係しています。

また、遺伝的な個人個人でカラダの各部の体温の高低が異なる、という

データがありますが「少なくとも体温の高い部分は脂肪が落ちやすい」という研究結果があるようです。

結論としては各部位をトレーニングすることで

筋肉をつくり引き締めることは可能です。

ただ、筋力トレーニングは身体全体を鍛え基礎代謝を上げることが
ダイエットにはとても重要です。

この部分引き締めもまずは体全体を鍛えることが先決です。

脚の引き締め

効果：気になる二の腕を引き締めたい



〔所要時間〕 10～20分

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。

部分的ではなく必ず全体のトレーニングを行ってから行いましょう。

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.
13



レッグプレス

回数：15

セット：2サイクル

主な強化部位と効果
太ももを強化し、骨盤の安定を高める

MACHINE
No.
4



レッグエクステンション

回数：15

セット：2サイクル

主な強化部位と効果
太もも前側を引き締め強化する

MACHINE
No.
5



レッグカール

回数：15

セット：2サイクル

主な強化部位と効果
太もも後側を引き締め強化する

NON
MACHINE



カーフレイズ

重さ：自重

回数：15

セット：2サイクル

主な強化部位と効果
ふくらはぎを引き締め強化する

Step3 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 部分やせは可能か？

A 減量を行う際にはどの場所の運動を行ったかにはあまり関係なく、その人によって脂肪が落ちやすい場所からサイズが落ちていく、と一般的に言われています。

絶対とはいえませんが、そのような傾向があるのは事実です。

女性の場合は、下腹部、内股、ヒップ、そして腕の後側が残りやすいように思います。

男性はウエストから脂肪が落ちていく、というのは

男性の方に内臓脂肪が多いということも関係しています。

また、遺伝的な個人個人でカラダの各部の体温の高低が異なる、という

データがありますが「少なくとも体温の高い部分は脂肪が落ちやすい」という研究結果があるようです。

結論としては各部位をトレーニングすることで

筋肉をつくり引き締めることは可能です。

ただ、筋力トレーニングは身体全体を鍛え基礎代謝を上げることが
ダイエットにはとても重要です。

この部分引き締めもまずは体全体を鍛えることが先決です。

肩の引き締め

効果：普段使うことの少ない肩の筋肉をエクササイズ



〔所要時間〕 10～20分

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。

部分的ではなく必ず全体のトレーニングを行ってから行いましょう。

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.

12



ショルダープレス

回数：15

セット：2サイクル

主な強化部位と効果
肩の引き締め

MACHINE
No.

3



チェストプレス

回数：15

セット：2サイクル

主な強化部位と効果
肩の前側の引き締め

Step3 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 部分やせは可能か？

A 減量を行う際にはどの場所の運動を行ったかにはあまり関係なく、その人によって脂肪が落ちやすい場所からサイズが落ちていく、と一般的に言われています。

絶対とはいえませんが、そのような傾向があるのは事実です。

女性の場合は、下腹部、内股、ヒップ、そして腕の後側が残りやすいように思います。

男性はウエストから脂肪が落ちていく、というのは

男性の方に内臓脂肪が多いということも関係しています。

また、遺伝的な個人個人でカラダの各部の体温の高低が異なる、という

データがありますが「少なくとも体温の高い部分は脂肪が落ちやすい」という研究結果があるようです。

結論としては各部位をトレーニングすることで

筋肉をつくり引き締めることは可能です。

ただ、筋力トレーニングは身体全体を鍛え基礎代謝を上げることが
ダイエットにはとても重要です。

この部分引き締めもまずは体全体を鍛えることが先決です。

二の腕の引き締め

効果：気になる二の腕を引き締めたい



【所要時間】10～20分

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。

部分的ではなく必ず全体のトレーニングを行ってから行いましょう。

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.

3



チェストプレス

回数：15

セット：2サイクル

主な強化部位と効果
腕の裏側の引き締め

MACHINE No.

1



アームエクステンション

回数：15

セット：2サイクル

主な強化部位と効果
腕の裏側の引き締め

MACHINE No.

2



アームカール

回数：15

セット：2サイクル

主な強化部位と効果
腕の前側の引き締め

Step3 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 部分やせは可能か？

A 減量を行う際にはどの場所の運動を行ったかにはあまり関係なく、その人によって脂肪が落ちやすい場所からサイズが落ちていく、と一般的に言われています。

絶対とはいえませんが、そのような傾向があるのは事実です。

女性の場合は、下腹部、内股、ヒップ、そして腕の後側が残りやすいように思います。

男性はウエストから脂肪が落ちていく、というのは

男性の方に内臓脂肪が多いということも関係しています。

また、遺伝的な個人個人でカラダの各部の体温の高低が異なる、という

データがありますが「少なくとも体温の高い部分は脂肪が落ちやすい」という研究結果があるようです。

結論としては各部位をトレーニングすることで

筋肉をつくり引き締めることは可能です。

ただ、筋力トレーニングは身体全体を鍛え基礎代謝を上げることが
ダイエットにはとても重要です。

この部分引き締めもまずは体全体を鍛えることが先決です。