



トレーナー
遠藤 希紗良さん
医療専門学校卒業後に柔道整復師の資格を取得。『BETORE』のInstagramでは、トレーニングメニューや美容に役立つ情報を発信している。

おすすめトレーニングメニュー

トレーニング+ストレッチ

ジム初心者の方が筋トレを継続するのは意外と難しい。そこで、自宅でも気軽にできるストレッチを筋トレと組み合わせることをおすすめします。たとえば『BETORE』でも、女性に特化したマシンがそろっているほか、ストレッチやヨガができるスペースを完備しています。ストレッチは、柔軟性の向上や疲労回復、姿勢がよくなる効果も期待できるので、ぜひ筋トレにプラスして取り入れてみてください。



こんな人におすすめ

- ジムに入会して半年以内の人
- 目的は「痩せたい」「きれいになりたい」
- 姿勢改善や柔軟性を向上させたい

24時間フィットネスとセルフエステのお店 BETORE ←P133へ



ダンスインストラクター
井下 莉乃愛さん
新体操やダンスの経験を生かし、K-POPやヒップホップダンス、キッズ向けダンスや体操教室を担当。愛らしい性格も魅力。初心者でも参加しやすい雰囲気作りを心がけている。

おすすめトレーニングメニュー

楽しみながらの運動が絶対条件!

健康的な運動習慣の確立は、まず「運動が楽しい」と思えること。楽しみながらできる運動の一例として、ダンスをおすすめします。さまざまな体の部位を意識的に動かすことで、普段使っていない筋肉や自分の苦手な動きを発見できるので、これから運動を始めるといふ人にもぴったり。1曲通して踊りきれば達成感があり、また適度な有酸素運動にもなるので、ダイエット効果も期待できますよ!



こんな人におすすめ

- 楽しく運動を続けたい
- 新しい趣味を見つけたい
- みんなで一緒に何かをするのが好き!

ISHITOYO SPORTS CLUB ←P133へ



パーソナルトレーナー
井堀 晃輝さん
トレーナー歴8年。訪問整体の経験を持つ。「痛みを抱えている人が笑顔になれる時間を増やしたい」と、キッズからシニアまで幅広い層に寄り添ったトレーニングの指導を心がけている。

おすすめトレーニングメニュー

目標に合わせたオーダーメイドの指導

「短期間で集中的に痩せたい」「健康を取り戻したい」など、ジム通いの目標は人それぞれです。初心者はまず、オーダーメイドでメニューを組むパーソナルトレーニングがおすすめ! 鍛えるだけでなく、食事の栄養計算や姿勢などもアドバイスします。器具の使い方も、初心者にありがちな誤ったフォームで動かすと筋肉を痛めたり、思うような結果が出ないことも。プロ指導のもと、体の正しい使い方を学んでいきましょう。



こんな人におすすめ

- 運動初心者で、初めてジム通いを考えている
- 目標はあるが何から始めればよいかわからない
- 食事など普段の生活も改善したい

スポーツクラブルネサンス 玉島24 ←P132へ

おすすめのおすすめの
トレーニングメニュー
トレーナー&スタッフさんの



ジムデビューしたい人に向けて
トレーナー&スタッフさんが
おすすめトレーニングメニューについて
教えてくれました。