

INTERVIEW おすすめのトレーニングメニュー



**代表
芳田 勝正さん**

理学療法士として15年の経験を持ち、パーソナルトレーナー、ピラティスインストラクターの資格を取得。専門的な食事指導に加え、目的別のコンディショニングに定評あり。

おすすめのトレーニングメニュー

自宅でもできる「FRP」を伝授

見た目の美しさを手に入れたいなら、姿勢をよくして動きやすい体へ導いてくれるピラティスがおすすめです。「FRP（ファンクショナルローラーピラティス）」では、ローラー1本あればどこでもエクササイズをすることが可能。オンラインでのトレーニングもできるので、自宅でも運動する習慣を身につけましょう。きれいな姿勢を手に入れることができ、メリハリのきいた理想的なボディラインを目指す第一歩です。



こんな人におすすめ /

- リバウンドを繰り返している
- 体質改善&姿勢改善で理想の体を目指したい
- 続けやすく効果的なメニューが知りたい

コンディショニングスペース REST ←P135へ



**インストラクター
武内 希実さん**

パーソナルトレーナーとして豊富な経験を積みながら、ピラティスを学ぶ。女性特有の体の悩みといった細かな部分まで配慮した女性専用メニューで、無理なく包括的な改善に導く。

おすすめのトレーニングメニュー

ピラティス×トレーニング

まずははじめにピラティスで骨格や姿勢など体を整えて、無理なく細かな体づくりをすすめています。また、ピラティスとトレーニングを組み合わせることで、ただ鍛えるのではなく、体の内・外、多方面からバランスよくアプローチすることができます。さらに食事指導や生活習慣のケアまで、トータルでサポート。ボディメイクはもちろん、女性特有の体の不調も改善して、理想の自分を目指しましょう。



こんな人におすすめ /

- ダイエットと体質改善の両方をかなえたい
- 女性らしいしなやかなボディラインをつくりたい
- インナーマッスルを鍛えて姿勢改善したい

PILATES & TRAINING LUSHARE ←P135へ



**トレーナー
藤原 祐太さん**

トレーニングの補助、食事サポートなどを担当。高校時代から社会人になるまで、一貫してボート競技に打ちこんだ経験を持つ。休日は自身のトレーニングも欠かさない。

おすすめのトレーニングメニュー

背中を鍛えて、姿勢を正しく美しく！

「トレーニングの効果を早く実感したい」という方にはラットプルダウンがおすすめです。お客様のなかには、猫背が改善され、第一印象がよくなった方もおられます。また、背中の筋肉は自分では見えないからこそ、初心者の方にはトレーナーの補助が不可欠です。例えば女性の場合、1セット15回のバーの上げ下げを3回行うと効率よく負荷をかけることができます。背中を鍛えて「姿勢美人」を目指しましょう！



こんな人におすすめ /

- リバウンドを繰り返してしまう
- ひとりではダイエットが長く続かない
- 初心者でジム利用に不安がある

PERSONAL TRAINING GYM RITA-STYLE 岡山駅前店 ←P134へ

おすすめのトレーニングメニュー INTERVIEW



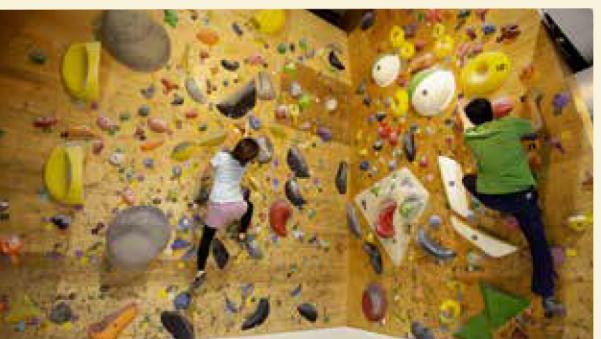
**オーナー兼トレーナー
山崎 勝之さん**

クライミング歴11年。ダイエットのため筋肉質な体づくりを目指してクライミングを始め、その魅力にハマる。2022年11月に「ベルクライミングジム」を開業し、幅広い世代をサポート。

おすすめのトレーニングメニュー

さまざまな動きでバランスよく鍛える

クライミングは、ホールドをつかんで自分の体を持ち上げたり、体の内側に力を入れて引き寄せたりと、さまざまな動きを組み合わせています。そうすることで全身が鍛えられ、バランス感覚が身につくとともに、ダイエット効果も期待できます。もちろん自分のペースで大丈夫。またジムに通うと、トレーニングしている人同士で見守ったり声をかけ合ったりと、幅広い世代と交流が生まれて楽しみながら続けられます。



こんな人におすすめ /

- 運動不足を解消したい
- 体を引き締めたい
- 男性も女性もさまざまな仲間をつくりたい

ベルクライミングジム 倉敷広江 ←P134へ