



ウォーキングと合わせて実施すると効果的！
自宅でエクササイズ！
竹徳様専用YouTube動画10本のご紹介

運動動画一覧リスト



担当トレーナーからのコメント：
竹徳の皆さま、はじめまして
今回担当する運動トレーナーの鎌倉
(かまくら)と申します。楽しく効果
的なトレーニングをお届けしますの
で、ぜひお楽しみください！

体幹筋トレI・II・III

ダイエット 筋トレ

コアと言われる体幹を鍛えて、疲れにくい姿勢良いカラダを目指すレッスンです。自分のできる範囲でトライしてみましょう！



総合筋トレ

ダイエット 筋トレ

上半身、下半身をバランス良く鍛えながら整えるレッスンです。全身の基礎代謝量をアップすることで、脂肪燃焼効率の良い体を目指します！



下半身筋トレI・II・III

ダイエット 筋トレ

ウォーキングに重要な足腰の筋力アップを目指すレッスンです。ウォーキングの疲労回復にもつながります！



ストレッチI・II

リフレッシュ

凝り固まったカラダをほぐしながら、柔軟にしていくレッスンです。肩こり、腰痛などにも効果的です。痛みのない範囲で実施ください！



格闘技エクササイズ

ダイエット リフレッシュ

音楽に合わせて、ボクシングや空手の動きを中心に全身を使う脂肪燃焼や筋力アップを狙うレッスン。ストレス発散できてスッキリできます！

