

ウェイトトレーニング教室

7月14日(木) 初心者編



教室の初めに、
個々の目標や目的を聞き、それに向けての指導を受けました！主にマシンを使用していた。

7月21日(木) 上肢編



フリーウェイトを使用していたトレーニング。安全な使い方のほか、筋肉に効かせるテクニックまで聞きました！

7月28日(木) 下肢編



キングオブ筋トレと言われている「スクワット」について、基礎からマニアックな知識まで学びました！