

# Shape-Up LESSON

夏に向けて、おうちでできるシェイプアップ!



どこでも簡単トレーニング!  
すき間時間でやってみてね



AQUAマスコットキャラクター  
せぼにゃん

**AQUA** AQUA鍼灸整骨院イオンモール草津店  
院長 吉田 優也 先生  
体に不調がある方でも安心してできる、当院オリジナルエクササイズをご紹介します!

<必要なもの>  
バスタオルとペットボトル

高価なものはいりません。一般的なバスタオルとペットボトルがあれば十分!



モアガール  
優子さん

## Arm

女性らしいほっそり二の腕を!

二の腕



1セットで3秒上げて3秒で下ろす。伸ばす時は真っ直ぐに。ヒジを曲げる時は90度になるように。

メニュー所用時間  
左右15回ずつ 約3分

## Hip

小尻のポイントは毎日の足上げ!

ヒップ



1セットで3秒上げて3秒で下ろす。上げる足は後ろも横も約45度。身体の姿勢が崩れないようにゆっくり焦らず。

メニュー所用時間  
左右横10回・後10回 約4分

むくみ改善で足首がスッキリ!

## Foot

足のむくみ



つま先立ちでかかとを3秒上げて3秒で下ろす。なるべく壁に近づき真上に上げるのがポイント。片足がキツイ場合は両足から始めてみて。

メニュー所用時間  
左右15回ずつ 約3分

猫背を改善してスッと女性らしい姿勢に!

## Back

猫背



丸めたタオルの上に寝転がり、両手を上げ肩甲骨を寄せる。この状態でお腹にグッと力を入れ5秒間キープ。

メニュー所用時間  
30秒を2回繰り返す 約1分

## Waist

イスだけで理想のウエストを!

ウエスト



片方のお尻を上げ、浮かした方のウエストが「くの字」になるように曲げ、5秒キープする。

メニュー所用時間  
左右5回ずつ 約50秒

AQUA オリジナル

AQUAオリジナルエクササイズ!  
股関節周りの代謝アップで太ももスッキリ!



膝をしっかり抱え、伸ばす方の足はヒザが曲がらないように注意。限界の状態で5秒キープ。

メニュー所用時間  
左右3回ずつ 約30秒