

◆トレーニングメニュー◆

システム会員になると・・・★
あなたの目的や体力に合わせた
プログラムでトレーニングができます

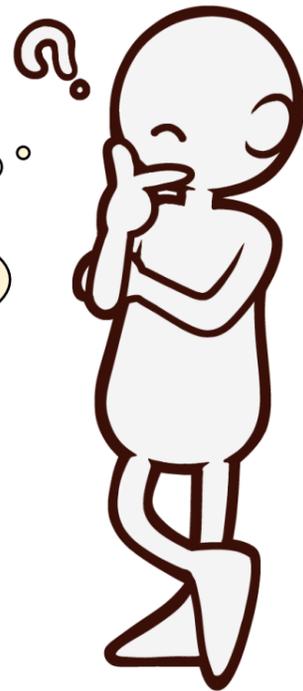
ダイエットしたいけど
どんな運動をどれ位すれば
効果があるの？

最近運動不足だから
体動かしたいけど
無理なく続けるには
どんな運動がいいの？

筋肉を付けたいけど
どんな筋トレすればいいの？
重さは？回数は？

膝が痛いんだけど
負担を掛けずに
出来る運動はないかな？

運動前後に血圧・心拍数・体重を測定し、
日々の体調管理を行います。



トレーニングカルテ											
No. 0000000 氏名 〇〇 〇〇 性別 男 生年月日 〇〇/〇〇/〇〇 年齢 〇〇 利用コース ビギナーコース レベル											
作成日 2020/06/01 総利用回数 0回											
トレーニングは、呼吸法と姿勢を正しくマスターすることから始めましょう。楽しく続けることが大切です。さあ、ガンバッテさわやかな汗を流しましょう！運動が習慣となればシメたものです！											
トレーニング法		セット法		身長		168.5cm					
体重		体脂肪率		安静時脈拍		72.4拍					
標準体重		除脂肪体重		53.1kg							
回数 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10											
月/日 / / / / / / / / / /											
運動前	血圧	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	心拍数										
	体重										
運動後	体脂肪率										
	血圧	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	心拍数										
体重											
体脂肪率											
エアロビッエクササイズ 強度											
ストレッチ 10~15分											
バイク 15~20分											
マシンエクササイズ 負荷 回数 × セット											
腹筋 10回 × 1set											
背筋 15回 × 1set											
⑨ チェストプレス 17.0 KG 10回 × 1set											
⑦ ラットプルダウン 前 19.0 KG 10回 × 1set											
① レッグプレス 33.0 KG 10回 × 1set											
① カーフレイズ 15.0 KG 10回 × 1set											

体組成測定と体力測定の結果を元に
トレーニングメニューを作成します。
メニューは効果やレベルに合わせて
見直しを行います。