

NAME

ぼーぼー えみこさま

3ヶ月後の目標

身体を引き締めたい！くびれを作りたい！

月間目標

2月

毎日の運動習慣をつける

週間目標

Week.

毎日20分動く習慣をつける

weekly program							
	day.1	day.2	day.3	day.4	day.5	day.6	day.7
今日の目標							
プログラム内容	<p>◆ダンスエクササイズ 産後3ヶ月から出来る 有酸素&筋トレ (お尻編)</p> <p>◆ダンスエクササイズ 有酸素と筋トレで トレーニング (ウエストスッキリ)</p>	<p>◆格闘技エクササイズ パンチ編 (10分動くぞ)</p> <p>◆格闘技エクササイズ 夜にかけての音楽に 合わせて & 話題のあの曲に 合わせて</p>	<p>◆ダンスエクササイズ 産後3ヶ月から出来る 有酸素&筋トレ (背中編)</p> <p>◆ダンスエクササイズ 有酸素と筋トレで トレーニング (ステップ多め)</p>	<p>◆格闘技エクササイズ キック動作を使って 10分間動いてみよう</p> <p>◆格闘技エクササイズ 夜にかけての音楽に 合わせて & 話題のあの曲に 合わせて</p>	<p>◆ダンスエクササイズ 産後3ヶ月から出来る 有酸素&筋トレ (お尻編)</p> <p>◆ダンスエクササイズ 有酸素と筋トレで トレーニング (ウエストスッキリ)</p>	<p>◆格闘技エクササイズ パンチ編 (10分動くぞ)</p> <p>◆格闘技エクササイズ 夜にかけての音楽に 合わせて & 話題のあの曲に 合わせて</p>	<p>◆ダンスエクササイズ 産後3ヶ月から出来る 有酸素&筋トレ (背中編)</p> <p>◆ダンスエクササイズ 有酸素と筋トレで トレーニング (ステップ多め)</p>
基本トレーニング	<ul style="list-style-type: none"> ・ヒップリフト20回 ・スモウスクワット10回 ・バックランジ左右10回 ・ワイドナロースイッチスクワット20回 	<ul style="list-style-type: none"> ・ヒップリフト20回 ・スモウスクワット10回 ・バックランジ左右10回 ・ワイドナロースイッチスクワット20回 	<ul style="list-style-type: none"> ・ヒップリフト20回 ・スモウスクワット10回 ・バックランジ左右10回 ・ワイドナロースイッチスクワット20回 	<ul style="list-style-type: none"> ・ヒップリフト20回 ・スモウスクワット10回 ・バックランジ左右10回 ・ワイドナロースイッチスクワット20回 	<ul style="list-style-type: none"> ・ヒップリフト20回 ・スモウスクワット10回 ・バックランジ左右10回 ・ワイドナロースイッチスクワット20回 	<ul style="list-style-type: none"> ・ヒップリフト20回 ・スモウスクワット10回 ・バックランジ左右10回 ・ワイドナロースイッチスクワット20回 	<ul style="list-style-type: none"> ・ヒップリフト20回 ・スモウスクワット10回 ・バックランジ左右10回 ・ワイドナロースイッチスクワット20回
LIVEレッスン			ZUMBA受ける				

※1日でどの時間帯で決めた運動時間が取れるかを考える(朝?昼?夜かしつけの前?など2~3パターン運動時間が取れそうな時間帯を考える)

※7日間のプログラムの内2日間は休んでもオッケー!(もちろん毎日やっても◎)

※毎日の目標を立てる(絶対10分動くぞ!子どもと外遊びでしっかり動くぞ!散歩の時お腹を意識して歩くぞ!など)