



今度こそ痩せたい！

健康運動指導士が作成するオリジナルメニューで、効果的に痩せましょう！

わくわくでは、あなたの目的に合ったオリジナルメニューを作成するので、効果的なトレーニングができます。



あなたのカラダの余計な脂肪を燃やすには、
たっぷりの酸素が必要です！

健康運動指導士が教えるポイント！



余裕を持って 30 分程度続けられる強さの有酸素運動が効果的！



例えば、わくわくのジムでマシンを使った有酸素運動をするなら・・・
トレッドミル、自転車エルゴメーター、クロストレーナー



トレッドミル



自転車エルゴメーター



クロストレーナー



スタジオレッスンでの有酸素運動なら
ソフトエアロビクス



プールでの有酸素運動なら
アクアビクス！



プールでの水中運動は、ヒザや腰に負担がかからないので、ヒザ痛、腰痛にお悩みの方でもダイエットが楽しくできますよ