

美脚 ^{太もも} ^{ふくらはぎ} ^{足首} 5:3:2 秋の1ヶ月 体験会開催中

一般的に美しいとされる太もものサイズは「身長・110cm」と言われています。自分の身長から110cmを引いたサイズが理想の太ももです。また「太もも5・ふくらはぎ3・足首2」のバランスは、脚を美しく魅せる黄金比率といわれています。●●●スポーツクラブの豊富なプログラムで理想の脚を目指しましょう。

秋の入会特典
入会金 + 月会費
0円



POINT 01
むくみをとるストレッチ
両足を開いてあお向けに寝る。足を真上に持ち上げて、両足の親指の付け根を付けたまま足裏を天井に向ける。足のつま先を天井に向け伸ばす。5セット

POINT 02
バランスストレッチ
足を前後に開き、後ろの足をのばして、かかとを下ろす。ゆっくり重心を前にもっていく。後ろの足を少し曲げてかかとを下ろす。5秒ずつ交互に行う。

POINT 03
筋力アップストレッチ
片足をつま先までまっすぐ棒のように伸ばして、前、横、後ろ、横と股関節を軸に左右5セットずつ交互に動かす。

●●●●●スポーツクラブ 000-000-0000 月～金 ●●:00～00:00
土 ●●:00～00:00
日・祝 ●●:00～00:00
〒000-0000 ○○○○○○○○○○

休館日●毎週○曜日・夏季休館・年末年始

0000スポーツクラブ 検索

スマホでアクセス
QRコード