

A子ちゃん 25歳OL

初めてアッシュライフ

リモートでの仕事などで運動不足を実感。これからの健康のためにアッシュに入会し、運動を開始。腹筋に、縦にウッスラと線が入るようになったらいいなあ…



毎週 Monday...
新しい私に出会う34分

19:00

スマピコアを予約してある～毎週、月曜日に習慣化できていることが、自分でもビックリ♡

まずは体幹を作ってから、トレーニングするのが大事ってわかってきた。

ニーホールド→



ハーフロールバック→



サイドシットアップ



19:20

ジムで筋力トレーニング

チェストプレス→



レッグプレス→



19:34

終了



ラットプルダウン

この位がちょうど良い。
私ちょっとだけ
カラダがシュッとて気がする！

あとジムスタッフがいる時間も
まーまー長いし、安心。
予約すれば、何度でも
教えてアッシュマンが親切丁寧に
指導してくれるんだよね。

初心者向けのプログラム「神速14分の

スターターサーキットがあるから、何を使えば良いのか解りやすい。



B太くん 28歳 会社員

しっかりアッシュライフ

学生の頃はスポーツをしていたが、あの頃と比べて
身体が鈍ってしまいトレーニングを再開。

さすがにヤバい身体になって来た。

せめてあの頃の8割のウエイトでトレーニングを…

毎週 Sunday、
週明けに向けて心身を
リセットする80分

12:00

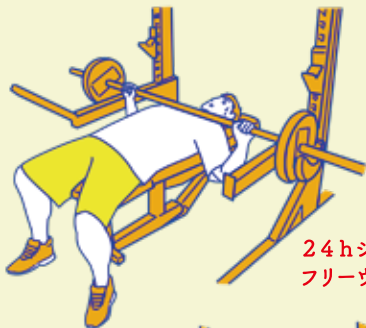
有酸素運動

ヴァリオで色んな方向に
動かしてウォームアップ



12:10

ジムで筋力トレーニング



ベンチプレス→

24hジムで、ここまで充実した
フリーウェイトとマシン、最高～。

スクワット→



プリーチャーカール↓

ロウ→



インクラインチェストプレス



13:00

スマビリラックス

ニスウェイ→



シーティッドトラッキング↓



ストレッチも兼ねて
クールダウン。
トレーニング後の
振動が心地良い

ツリー



13:20

終了

始めて3ヶ月。
だいぶ筋肉が付いて来た!
身体が喜んでいる!
今日も気持ち良く汗を流せた。

C美さん 34歳 主婦 お気楽ひきしめ アッシュライフ

産後の身体を引き締めたい。
でもマイペースで気楽に運動したい。
定期的に時間を作って、ずっと長く運動したい…

毎週50分頑張って
ちょっぴり自分を
褒める木曜日

15:00

スマビヒップ



ショルダーブリッジ→



クラムシェル→



シーホース

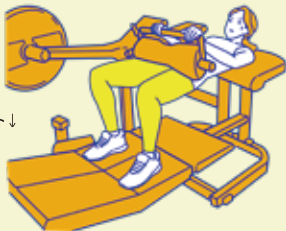


臀部に刺激を入れておいてから
下半身トレーニングへ

15:20

ジムで筋力トレーニング

ヒップスラスト↓





ヒップアダクション→



ヒップアブダクション↓



ワンハンドロウ→



キックバック

ギュッといっぱいまで絞るのがポイントですよ。
メニューはスタッフに相談すれば一緒に考えてくれるから助かるわ。

15:45 ストレッチエリア



ストレッチで
クールダウン。
血行促進&
疲れを残さない

15:50
終了

友達から「背中がキレイ」
って言われた！
背中って意外と
見られているのよね...
頑張りが過ぎないのが私流！
これが続いている理由。