



マイアッシュライフ

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つってきた。

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→



ラットプルダウン

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。

19:34 終了

この位がちょうど良い。
私、ちょっとだけ
カラダがシュツとして気がするぅ！

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。



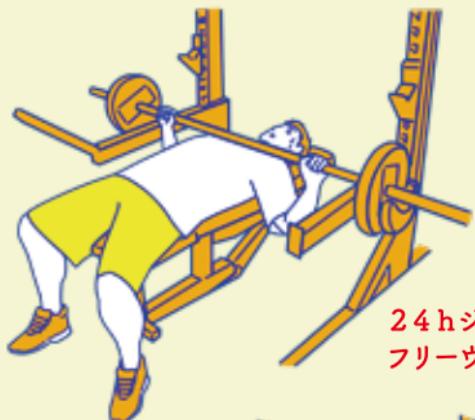
マイアッシュライフ

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割のウェ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

12:10
ジムで筋力トレーニング



ベンチプレス→

12:00

有酸素運動

ヴァリオで色々な方向に
動かしてウォームアップ



24 hジムで、ここまで充実した
フリーウェイトとマシン、最高～。



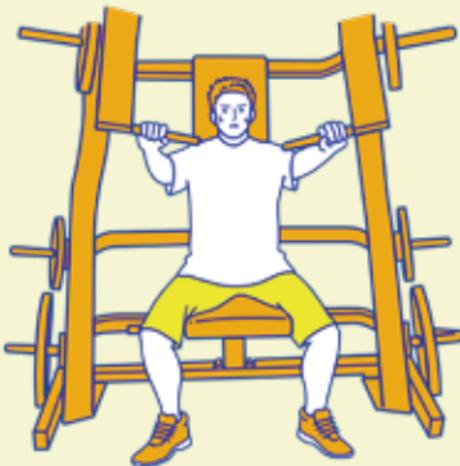
スクワット→



ブリーチャーカール↓

インクラインチェストプレス

ロウ→



13:00

スマビリラックス

ニースウェイ→



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

13:20

終了

ツリー



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…

My *life*
ampersand
マイアッシュライフ

毎週50分頑張って
ちょっぴり自分を
褒める木曜日

15:00 スマピ 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↓





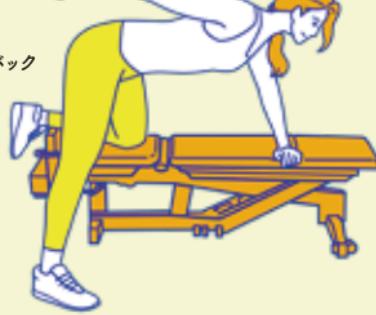
ヒップアダクション→



ヒップアブダクション↓



ワンハンドロウ→



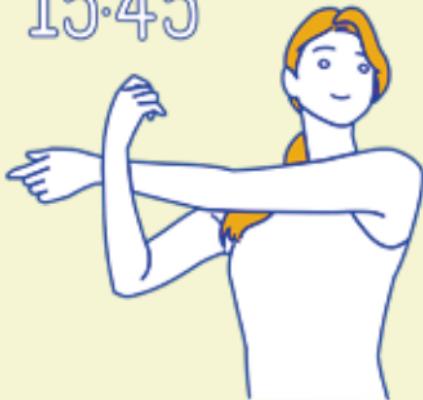
キックバック

ギュッといっぱいまで絞るのがポイントですよね。

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

ストレッチャリア



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
見られているよね…
頑張り過ぎるのが私流!
これが続いている理由。