

キックボクシングでダイエット

ボクササイズ 編

女性の気になるお腹まわりやヒップの引き締めにはスクワットやミドルキックなど多少のハードさが必要です。正しい「形」を正道会館カシエルの山田光誓さんに伺いました。



正道会館
KCIEL (カシエル)
山田 光誓さん
☎080-4039-5071



きれいな姿勢を身につけよう！



背筋を伸ばして姿勢良くスクワットをしよう

はじめは負荷をかけずに8~10回を1セット行います。慣れてくると1キロのペットボトルや赤ちゃんを抱っこして2、3セット行います。下半身全体が引き締まります。



お尻が床につかないようにヒップスラストをしよう

程よく膝を開き、アーチを描くイメージで体をまっすぐさせます。10回を目安に行いましょう。step1と同様、慣れてきたら負荷をかけてみましょう。お尻全体と背中中のラインがキレイになります。



蹴る足と同じ側の手を前へスイッチミドルキックをしよう

腹筋が鍛えられるのと同時に横腹、お腹まわりが引き締まります。蹴る前のスイッチと腕をしっかり上げるのがポイント。キックは骨盤の高さまで上げるよう頑張ってみよう。

動画をしながら一緒にストレッチしましょう！



無添加サロン APPEL

店舗内装や使用する材料はすべて完全無添加です。



原因不明のアレルギー症状で体調不良になるお子さんはいませんか？
当店は、アレルギーや化学物質過敏症に対応する、四国初の完全無添加サロンです。
例えば香りアレルギーなどで、通常の理美容室で施術が受けられずお困りの、お子さんや、ご家族の方も安心してご来店いただけます。

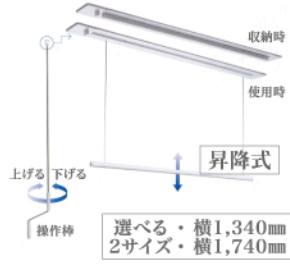
TEL 090-4781-6743

住所 / 新居浜市松原町 2-76
営業 / 10:30 ~ 18:00
休 / 月曜・第3日曜 P / 有



生活便利 室内用物干し 取り付けます。

洗濯物を掛けたまま
自由な高さに
調節可能



雨の日、お出かけ時に便利

取付け工賃込は複数取付けで割引あり。お問い合わせください。

※取付け場所、下地材の状況によって異なります。

設置までの流れ: お申し込み → ご自宅に訪問して、取付け位置、幅を確認します。 → 後日、取付け作業 ※約30分程度で完成

ALL OK COMPANY!! 桶谷建設株式会社

TEL.090-3788-1625 (桶谷)

TEL.0897-33-2911
新居浜市新田町3丁目2番41号

