

曲の順番	30分	45分	45分 EX	60分	レッスン内容
1: ウォーミングアップ	●	●	●	●	全身のウォーミングアップを行います
2: スクワット	●	●	●	●	スクワットが主体で、脚全体のトレーニングを行う
3: チェスト	●	●	●	●	チェストプレスやプッシュアップなどの動きで胸のトレーニングを行います
4: バック	●	●	●	●	デッドリフトやクリーン&プレスなどで背中でのトレーニングを行います
5: トライセプス			●	●	プレートを使ったエクササイズ等で二の腕を鍛えていきます。
6: バイセプス			同時に	●	アームカールなどで力こぶの筋肉を鍛えていきます。
7: ランジ		●	●	●	ランジやスクワットの動きでお尻や太もものトレーニングを行います
8: ショルダー		●	同時に	●	ショルダープレスなどの動きで肩のトレーニングを行います
9: コア	●	●	●	●	腹筋の動き(クランチ)などでお腹周りを引き締めます
10: クールダウン		●	●	●	全身の筋肉をストレッチして伸ばしていきます

**45分EXは通常の45分よりも更に全身を鍛えることができます**