

体幹トレーニング

MFTだより10月号



フロントブリッジ（お腹）



①うつぶせになり、肘を床につける。肘の真上に肩が来るようにし、つま先は立てる。

注 腰をそらないように気を付ける！

フロントブリッジ（お腹）



②つま先と肘で体を支え、腰を浮かせる。頭、肩、腰、膝、足首までのラインが一直線になるように10秒間キープ。

注 常に呼吸を止めない！

バックキック（お尻）



①四つん這いの姿勢になる。手は肩の下、膝は骨盤の幅に開く。
②片足を床と平行になるようにまっすぐ伸ばす。

注 お腹が落ちてこないように、腹筋にも力を入れる！

バックキック（お尻）



③足と反対側の手を床と平行になるまでまっすぐ伸ばす。息を吐きながら3秒かけて伸ばし、3秒キープする。

注 足を上げすぎると腰痛の原因になるので注意！

バックブリッジ（お尻）



①仰向けに寝て膝を曲げる。足は骨盤の幅に開く。
②腰を浮かせ、肩から膝が一直線になるようにする。
③呼吸を止めず10秒キープ。

注 骨盤の高さが左右ずれないように気をつける！

開催概要

ショートレッスン
10月の開催日

2・9・20・27

■ 定員

各回10人（先着順）

■ 開催時間

月) 10:30 15:30 19:30
木) 10:45 15:30 19:30

府中市生涯学習
フェスティバル2025
開催日

12（日）・13（祝）

■ 開催時間

10:00～17:00

トレ室では体組成やります！

体幹トレーニング

MFTだより10月号



レッグレイズ（お腹）



①足をのばして仰向けになる。
膝をのばしたまま、床から少し
浮かせる。

注 膝が曲がってしまわないように意識！

レッグレイズ（お腹）



②膝をのばしたまま、床と90
度になるよう持ち上げる。
③おろした時、足は床につけ
ず少し浮いたところで止める。

注 床からお尻を浮かせるつもりで大きく！

サイドブリッジ（脇腹）



①横向きで肘と膝を支点にし
て腰を上げて頭から尾てい骨
まで背骨がまっすぐになる姿
勢を作る。

注 肩から垂直に下した場所に肘をつく！

サイドブリッジ（脇腹）



②上側の手は腰にあてる。この
姿勢で10秒間キープ。逆側も同
様に行う。

注 この時お腹にしっかり力を入れて腰
が反らないよう注意する！

※わかりやすくするため大きめに撮影しております。ご不明な点は、お気軽にスタッフまでお声がけください。

今月の小話

井田・・・最近、涼しいですね。

渡邊・・・ラーメン、つけ麺、僕イケメン。

モデル本間・・・トリックオアトリート彼女ください♡

