

トレーニング記録

♡ 目標心拍数 【

日付	月 / 日		/	/	/	/	/	/	/
血圧/脈	運動前 (最高 / 最低 / 脈)								
	運動後 (最高 / 最低 / 脈)								
体重	運動前 / 後								
ストレッチ	運動前 / 後								
有酸素運動	バイク (自転車こぎ)								
	トレッドミル (歩くor走る)								
	クロストレーナー (こぐ+歩く)								
筋トレ	部位	エクササイズ名	kg / rep / set	kg / rep / set	kg / rep / set	kg / rep / set	kg / rep / set	kg / rep / set	kg / rep / set
スタジオ	種類	レッスン名	before / after	before / after	before / after	before / after	before / after	before / after	before / after
プール									
その他									

① 体脂肪の増加を防ぐ「食事コントロール」 ② 筋肉量を維持して基礎代謝を高める「筋力トレーニング」 ③ 脂肪燃焼や体力向上に効果的な「有酸素運動」
この3つをバランスよく取り入れ、ご自分の性格や目的、体の状態を考慮して、無理なく続けられる食事&運動を実践していきましょう。」

トレーニング記録

♥ 目標心拍数【 / / 】

日付	月 / 日		/	/	/	/	/	/	/
血圧/脈	運動前（最高 / 最低 / 脈）								
	運動後（最高 / 最低 / 脈）								
体重	運動前 / 後								
ストレッチ	運動前 / 後								
有酸素運動	バイク（自転車こぎ）								
	トレッドミル（歩くor走る）								
	クロストレーナー（こぐ+歩く）								
筋トレ	部位	エクササイズ名	kg / rep / set	kg / rep / set	kg / rep / set	kg / rep / set	kg / rep / set	kg / rep / set	kg / rep / set
スタジオ	種類	レッスン名	before / after	before / after	before / after	before / after	before / after	before / after	before / after
プール									
その他									

① 体脂肪の増加を防ぐ「食事コントロール」 ② 筋肉量を維持して基礎代謝を高める「筋力トレーニング」 ③ 脂肪燃焼や体力向上に効果的な「有酸素運動」
 この3つをバランスよく取り入れ、ご自分の性格や目的、体の状態を考慮して、無理なく続けられる食事&運動を実践していきましょう。」