

太もも ふくらはぎ 足首

美脚 黄金比率 5:3:2

一般的に美しいとされる太もものサイズは「身長-110cm」と言われています。自分の身長から110cmを引いたサイズが理想の太ももです。また「太もも5・ふくらはぎ3・足首2」のバランスは、脚を美しく魅せる黄金比率といわれています。レイスポーツクラブの豊富なプログラムで理想の脚を目指しましょう。

なんと!
1日 540円(税込)
施設まるごと体験!

スタート
キャンペーン

初月度
月会費

半額



POINT
01

むくみをとる
ストレッチ

片脚を伸ばして座り、つま先を持って引っ張る。その時に膝を曲げてもよい。両手で引っ張ると効果的です。

POINT
02

バランス
ストレッチ

足を前後に開き、後ろの足をのばして、かかとを下ろす。ゆっくり重心を前にもっていく。後ろの足を少し曲げてかかとを下ろす。5秒ずつ交互に行う。

POINT
03

筋力アップ
ストレッチ

両脚を揃えて立つ。かかとの上げ下げを繰り返す。壁を持って立ってもよい。

RSC レイスポーツクラブ 岡山 TEL.086-233-2626

〒700-0944 岡山市南区泉田1丁目7-6 営業時間 月～金 9:00～23:00 / 土 9:00～21:00 / 日・祝 9:00～19:00 定休日 第2日曜日

詳しくは
ホームページを
チェック!

facebook やってます!

レイスポーツクラブ岡山

検索