

打って蹴って、楽しみながら全身運動

京橋 kick box style 京橋

引き締まったカラダを目指す！

「今年こそダイエット宣言！」でも食事制限だけでは、カラダのカチが崩れてしまう。だから、ちゃんとトレーニングして美しいカラダのラインにしたい！ ためにも自分に合う、長く続けられるジムと巡り会いたい！ 筋トレ女子が徹底調査します！

体験 全身運動がカラダに効く！

キックボクシングジムと聞いて独特な雰囲気イメージしていたけれど、ここは清潔でおしゃれ。「有酸素運動」と「無酸素運動」を同時に行えるキックボクシングは、脂肪燃焼と基礎代謝アップを一度にできるのがメリットだそう。完全マンツーマンで、パーソナル専用の個室もあり。周囲の目が気になる人にもオススメ。

📍ミト打ちは、3分2ラウンドで行うラウンドが多い中、同店は何と6ラウンド10ラウンドも

スポーツ歴はラグビーとボクシングという店長の藤田様太さん。女性トレーナーも在籍していて指名もOK

トレーニング後は併設のカフェスペースで、オリジナルプロテインやスムージーを飲むことができる

ともちゃん
マイグロブを保有する経験者。若い頃の写真を見た子どもから「ママがかわいい～」と喜ばれ、ダイエットを決意。

大阪市都島区東野田町1-2-1
京阪京橋高菜下Kぶらっと1F-27
☎06(4300)5546
https://kick-style.com/shop_info/kyobashi/

筋トレ女子がゆく

「今年こそダイエット宣言！」でも食事制限だけでは、カラダのカチが崩れてしまう。だから、ちゃんとトレーニングして美しいカラダのラインにしたい！ ためにも自分に合う、長く続けられるジムと巡り会いたい！ 筋トレ女子が徹底調査します！

普段使わない筋肉を覚醒して美姿勢に！

緑橋 たまき整体院

体験 レビュー わからないことは気軽に聞こう

「姿勢にコンプレックスがあるならココ！」

カウンセリングで、立つと手の甲が前に向き、反り腰になり、筋肉への負荷が偏っていることが判明。満遍なく負荷をかけ筋肉の太さを調整し、美姿勢に導くトレーニングは、普段しない体の動きでめちゃくちゃ難しい。でも、玉置先生ができてしっかり教えてくれたのでやる気もアップ！ 猫背、巻き肩、歩き方など「姿勢」にコンプレックスを持つ人にもオススメ。

📍緑橋 たまき整体院

トレーニングの際に整体を受ける。身を本来あるべき位置に戻すことで、体が自然な動きをでき、効果が高まるのだとか。

地球で簡単そうに見えるかも知れないが、普段しない動きなので実はめちゃくちゃ難しい。

るこびんさん
年々ポヨポヨになるお尻。さらに姿勢も悪くなり、「このままじゃダメだ」と、たまたまジムの品定中。

📍大阪府東区東中浜6-17-17
荒川マンション303 ☎080(5301)3455

トレーナー在籍。初心者も通いやすい

京橋 エニタイムフィットネス京橋店

体験 レビュー わからないことは気軽に聞こう

「姿勢にコンプレックスがあるならココ！」

カウンセリングで、立つと手の甲が前に向き、反り腰になり、筋肉への負荷が偏っていることが判明。満遍なく負荷をかけ筋肉の太さを調整し、美姿勢に導くトレーニングは、普段しない体の動きでめちゃくちゃ難しい。でも、玉置先生ができてしっかり教えてくれたのでやる気もアップ！ 猫背、巻き肩、歩き方など「姿勢」にコンプレックスを持つ人にもオススメ。

📍京橋 エニタイムフィットネス京橋店

どの筋肉を意識して上げれば効果があるか、トレーナーが細かく教えてくれます。

「夏までにダイエット」を宣言する筋トレ初心者のママ。

もこじーさん

📍大阪府東区東野田町1-1-1 K3F ☎06(4397)3517

自分の体を数値化。目標がわかりやすい！

都島本通 LIFE Active

体験 レビュー わからないことは気軽に聞こう

「姿勢にコンプレックスがあるならココ！」

カウンセリングで、立つと手の甲が前に向き、反り腰になり、筋肉への負荷が偏っていることが判明。満遍なく負荷をかけ筋肉の太さを調整し、美姿勢に導くトレーニングは、普段しない体の動きでめちゃくちゃ難しい。でも、玉置先生ができてしっかり教えてくれたのでやる気もアップ！ 猫背、巻き肩、歩き方など「姿勢」にコンプレックスを持つ人にもオススメ。

📍都島本通 LIFE Active

この力だけで持ち上げるのではなく、大胸筋の収縮をイメージしながら...トレーナーがいると、ダンベルの上げ方一つでも効果的なやり方を教えてくれるのがいい。

こちらの機械(In Body)で体内外数値を測定し、Bioアラファタを見るので、生活習慣から意識するようになる。

道具やマシンを使っている運動やストレッチをして、まずは体を動かして運動すると習慣化される。

YUKIさん
出産してから運動不足に陥り、子連れでも安心して通って、手後大りを解消できそう！

📍大阪府都島区都島本通4-22-1 サンライフコート都島1階 ☎070(1376)5890

自宅やオンライン。トレーニング場所が選べる

パーソナルトレーナー 赤井拓

体験 レビュー わからないことは気軽に聞こう

「姿勢にコンプレックスがあるならココ！」

カウンセリングで、立つと手の甲が前に向き、反り腰になり、筋肉への負荷が偏っていることが判明。満遍なく負荷をかけ筋肉の太さを調整し、美姿勢に導くトレーニングは、普段しない体の動きでめちゃくちゃ難しい。でも、玉置先生ができてしっかり教えてくれたのでやる気もアップ！ 猫背、巻き肩、歩き方など「姿勢」にコンプレックスを持つ人にもオススメ。

📍パーソナルトレーナー 赤井拓

ストレッチは体の可動域チェックやけが防止のためでもあるが、絶対にひとりでできない動きが多く、伸びをしっかりと感るので気持ちいい。

るこびんさん
年々ポヨポヨになるお尻。さらに姿勢も悪くなり、「このままじゃダメだ」と、たまたまジムの品定中。

📍大阪市内・自宅出張・オンラインで対応 ☎080(8723)8881 Instagram @workout_taku.a2000

細かい筋肉の使い方まで指導！

カウンセリングと姿勢チェック、体組成測定、2人1組のストレッチまで行い、体を隅々まで把握してからトレーニング。自らも減量に成功し、フィジークの大会にも出場した赤井さんが、効果があがるよう細かい動きまで教えてくれる。貸切レンタルジム、オンライン、自宅など、トレーニング場所を選べるのも魅力。

体験内容をもっと詳しく知りたい読者は「ドットコムおさか」の特集サイトへGO!