

# ママのトレーニング + KIDS



忙しくて中々自分の時間がとれないママ  
「ストレッチしていると子供にじゃまされちゃ〜う」  
そんな時は親子で一緒にやってみよう

## 本日のメニュー 「スクワット」

30回 TRY!

### トレーニングの効果

- ・下半身の大きな筋肉を動かし筋肉量が上がり基礎代謝UP
- ・身体の引き締め効果
- ・体幹力向上
- ・ヒップアップ

### ～ 基本のスクワット ～



●足を腰幅に開く  
膝つま先を正面に向ける



●腰を真っすぐ落とす(座骨から頭まで一直線)  
※反り腰にならないように注意



## 親子でコアラ🦘スクワット ～ママにつかまってみよう♡～

お子さんと一緒だと負荷がかかるので燃焼率もUP

10回 TRY!



### 【スタート姿勢】

みぞおちの高さにお子さんの  
お尻を持ってきて、親子でピッタリと密着で抱っこ  
※密着度が高いと体幹が安定しますよ



コアラスクワットは基本のスクワットと  
同じですが、お子さんを前抱っこしているので  
腹筋を意識し腰がそらないように気を付けましょう

ぼけっと21「ミニミニ講座 ママピラティス」  
担当ピラティスインストラクター 竹内亜矢子