

ジムに通われている方の例

日 (休日)	歩き10分→早歩き10分(40分間)または 軽登山	40分～3時間
月◎	休憩	
火◎	ジムトレーニング(筋トレ)	40分～60分
水	歩き10分→早歩き10分を繰り返す (40分間)	40分
木	休憩	
金◎	ジムトレーニング(筋トレ)	40分～60分
土	休憩	

ジムに通われていない人の例

日 (休日) ◎	歩き10分→早歩き10分(40分間)または 軽登山	40分～3時間
月	休憩	
火◎	歩き10分→早歩き10分を繰り返す (40分間)	40分
水◎	余裕があればウォーキング	
木	歩き10分→早歩き10分を繰り返す (40分間)	
金	休憩	
土◎	歩き10分→早歩き10分を繰り返す (40分間)	40分

三ヶ月で体重の3%～5%の減量を目指す。ウエスト-3cm程度

三ヶ月で足腰の筋肉を強化。まずは歩いても疲れない足腰を作る。

