

# 4月

2023

3月							5月								
S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S		
	5	6	7	1	2	3	4			1	2	3	4	5	6
12	13	14	15	8	9	10	11	7	8	9	10	11	12	13	
19	20	21	22	16	17	18	19	14	15	16	17	18	19	20	
26	27	28	29	23	24	25	26	21	22	23	24	25	26	27	
				30	31			28	29	30	31				

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	26	27	28	29	30	31
						1
	2	3	4	5	6	7
						8
	9	10	11	12	13	14
<b>休</b>	【1日目】胸筋にダイレクトに効く可動式胸トレーニング <a href="https://youtu.be/tFVdS9i18XQ">https://youtu.be/tFVdS9i18XQ</a>	【2日目】カラダ全体でジワジワ燃焼する有酸素トレ <a href="https://youtu.be/kmWXhef18_E">https://youtu.be/kmWXhef18_E</a>	【3日目】胸筋下部全体に効いてくる変速式胸トレーニング <a href="https://youtu.be/OwYzEZGsjp4">https://youtu.be/OwYzEZGsjp4</a>	【4日目】「腹筋特化型」HIIT有酸素&地獄腹筋トレ <a href="https://youtu.be/DeUUyd4v2IE">https://youtu.be/DeUUyd4v2IE</a>	【5日目】「胸筋下部・特化トレ」胸周りにダイレクトに効く5分間胸トレ <a href="https://youtu.be/Q6XjA6iS9IM">https://youtu.be/Q6XjA6iS9IM</a>	【6日目】スキマの10分間でダイエットを成功させるHIITトレーニング <a href="https://youtu.be/H1tQjEtpIdI">https://youtu.be/H1tQjEtpIdI</a>
	16	17	18	19	20	21
<b>休</b>	【ラスト】腹筋体幹コアに効かせるラストトレーニング <a href="https://youtu.be/SJCbPp8xQtI">https://youtu.be/SJCbPp8xQtI</a>	食生活栄養特別講座 <a href="https://youtu.be/eINrDQ8O7Qg">https://youtu.be/eINrDQ8O7Qg</a>	下半身・尻トレ特化イージーコース <a href="https://youtu.be/yry4gwcaeUs">https://youtu.be/yry4gwcaeUs</a>	下半身・尻トレ特化エキスパートコース <a href="https://youtu.be/lqUX1s96tJw">https://youtu.be/lqUX1s96tJw</a>	背中トレーニングイージーコース <a href="https://youtu.be/8wRmuEATFAC">https://youtu.be/8wRmuEATFAC</a>	①胸筋トレーニングイージーコース <a href="https://youtu.be/HAoD52Mk9tc">https://youtu.be/HAoD52Mk9tc</a>  ②背中トレーニングエキスパートコース <a href="https://youtu.be/8wRmuEATFAC">https://youtu.be/8wRmuEATFAC</a>
	23	24	25	26	27	28
<b>休</b>	背中トレーニングイージーコース <a href="https://youtu.be/8wRmuEATFAC">https://youtu.be/8wRmuEATFAC</a>	胸筋トレーニングイージーコース <a href="https://youtu.be/HAoD52Mk9tc">https://youtu.be/HAoD52Mk9tc</a>	下半身・尻トレ特化イージーコース <a href="https://youtu.be/yry4gwcaeUs">https://youtu.be/yry4gwcaeUs</a>	下半身・尻トレ特化エキスパートコース <a href="https://youtu.be/lqUX1s96tJw">https://youtu.be/lqUX1s96tJw</a>	胸筋トレーニングエキスパートコース <a href="https://youtu.be/w3lfG8a9iuM">https://youtu.be/w3lfG8a9iuM</a>	①腹筋トレーニングコア体幹特化トレ <a href="https://youtu.be/SJCbPp8xQtI">https://youtu.be/SJCbPp8xQtI</a>  ②カラダ全体でジワジワ燃焼有酸素トレ <a href="https://youtu.be/kmWXhef18_E">https://youtu.be/kmWXhef18_E</a>
	30	1	2	3	4	5
<b>休</b>	胸筋トレーニングエキスパートコース <a href="https://youtu.be/w3lfG8a9iuM">https://youtu.be/w3lfG8a9iuM</a>  もしくは... 胸筋トレーニングイージーコース <a href="https://youtu.be/HAoD52Mk9tc">https://youtu.be/HAoD52Mk9tc</a>	【6日目】スキマの10分間でダイエットを成功させるHIITトレーニング <a href="https://youtu.be/H1tQjEtpIdI">https://youtu.be/H1tQjEtpIdI</a>	下半身・尻トレ特化イージーコース <a href="https://youtu.be/yry4gwcaeUs">https://youtu.be/yry4gwcaeUs</a>	下半身・尻トレ特化エキスパートコース <a href="https://youtu.be/lqUX1s96tJw">https://youtu.be/lqUX1s96tJw</a>	休	①体幹・トレーニング腹筋特化トレ <a href="https://youtu.be/SJCbPp8xQtI">https://youtu.be/SJCbPp8xQtI</a>  ②背中トレーニングエキスパートコース <a href="https://youtu.be/8wRmuEATFAC">https://youtu.be/8wRmuEATFAC</a>

## 【注意事項&お知らせ】

約1ヶ月間の自重トレーニングメニューカレンダー

※ボディメイク電子教科書第1～第3弾より一部抜粋

4/9(日)~5/6(土) 1ヶ月間

【一般自宅旅先用・イージーメニュー】

前編・後編を受け取りたい方はコチラブログページ内のLINE登録へ！

<https://trip-workout.com/2023/02/20/bodymake-fitness-trip-workout/>

※下半身&上半身ストレッチ動画は下記をご覧ください！

ウォーミングアップ⇒<https://youtu.be/9lle7Ch6Kjg>

猫背改善ストレッチ⇒<https://youtu.be/pGnAQwcLHC8>

肩の怪我予防ストレッチ⇒<https://youtu.be/3KyR1drDPks>

