

雑誌に掲載されました



**エアロライフ  
モーションナビ**

座ったままらくちんウォーキング

有酸素運動のひとつ、ウォーキングは脂肪燃焼効果が高く肥満の解消のほか身体に良い効果があると言われていて、でも平日はウォーキングの時間がなかなかとれないという方も多いでしょう。そこでこちらの「エアロライフ モーションナビ」をデスク下に常備しておいてはいかがでしょうか。上下のステップ運動を繰り返すことで、太もも・すね・ふくらはぎに効果を発揮。お尻・内もも・足首には開閉運動がおススメ。お尻の筋肉も刺激され、ヒップアップにも期待が持てます。あるいは立って使うストレッチモードで、ハムストリングス・ふくらはぎ・足首の柔軟性がアップ。体を動かす機会が減ったという在宅ワークの方の運動不足解消にうってつけです。

13,410円(税込)  
モダンロイヤル株式会社  
<https://www.modernroyal.com/>  
<https://www.aerolife.co.jp/view/item/000000000017>  
(商品ページ)

**腹筋ローラー  
静かちゃん**

音を気にせずお腹周りをこっそりトレーニング

多くの女性の悩みの種である「お腹周り」の脂肪を効果的に鍛えることができるローラーでお腹周り

お昼休みに 仕事の合間に空いている時間で体を鍛えよう

「オフィスで手軽に使える/  
「筋トレ」グッズカタログ 編集部

U S C L E T A I N I

いよいよ4月、新年度のスタートです。春から夏にかけて肌を露出する機会も増えることから、運動をして贅肉を減らそう! 「筋肉質の体をつくらう!」と決意している人も多いのではないのでしょうか? しかし、毎月安くないお金を払ってジムに通うのは気が進まないという人もいるでしょう。そこでお勧めなのが、自宅やオフィスで手軽に使える「筋トレ」グッズです。ここではエクササイズブック、フィットネスシューズ、ダイエットベルトなどお手軽「筋トレ」グッズを厳選してご紹介いたします。この春から「筋トレ」をスタートして、夏には引き締まった体の水着姿を披露しましょう!

※写真は各社からの提供写真です。ホームページなどでご確認ください。

経理 WOMAN 2023 No.125 04

経理・総務の仕事が元々苦手な人から月刊「経理WOMAN」

中小企業のための「資金調達」の教科書

「経理WOMAN 2023.4月号」

AEROLIFE

DR-3830  
モーションナビ estudiferrer

エアロライフ モーションナビは公式サイトで販売中