作词：[唐沢美帆](http://bangumi.tv/person/11243)

作曲：板垣祐介

落ち込んでる　暇があるなら<カラダ鍛えましょう♪>

情绪低落 又有时间的话<一起来锻炼身体吧♪>  
思い切って　声出していこう<ハート　エクササイズ!>

斩钉截铁地 大声喊出来<心灵 锻炼！>

跳ねる汗　キラキラ光る<まるでダイアモンド☆>

飞溅的汗水 散发着耀光<有如钻石一般☆>  
ダイジョウブ　君なら出来る<ついておいで!>

没问题 要是你一定能做到<跟我一起来！<

ココロの代謝をあげて

让内心新陈代谢  
そのナミダは綺麗になれる　チャンスだよ

那流下的眼泪 就是变美丽的 机会哟！  
腹筋!背筋!胸筋!

腹肌！背肌！胸肌！

元気出して　勇気だして　気合入れ直そう

提起精神 鼓起勇气 喊出气势  
まだまだ伸び盛りな　夢の途中

还在全盛的成长期 前往梦想的途中  
少しくらい　食べ過ぎても　怖いものなんてない

即使稍微吃得太多 也没什么好可怕  
メーター振り切ってく　ススメ!ススメ!GO AHEAD!

拉开距离 无需理会 前进吧！前进吧！GO AHEAD！

ストレスばっか　溜め込んでいちゃ<夢も風邪をひく>

拥有渐渐攒积下来的压力<梦想也会感冒>  
悩みは吐き出してしまえ<明日へウォーミングアップ!>

将烦恼全部倾吐出来吧<那是为明天的热身运动！>

アイドルも　肉体労働!<元気はつらつに!>

偶像也要做体力劳动！<为了活泼有力！>  
自信もって　踏み出していこう<わたしらしく!>

满怀信心地 向前迈进<将像我这样！>

努力すれば報われる

只要努力终有回报  
ダレだって磨けばかがやく　原石だ

无论是谁 都是打磨后闪耀的 原石啊  
脚筋!直筋!頭筋!

腿部！姿势！头部！

諦めない　へこたれない　ただ前を見つめて

不要放弃 不要气馁 只需凝视前方  
私のポテンシャルは　未知の世界

我的潜力可是达到一个 未知的世界  
なりたいヴィジョンみつめたなら　真剣勝負だよ

若是看到理想中的自己 认认真真地决胜负  
弱気な気持ちをシェイプ　モヤセ!モヤセ!IN MY HEART!

塑造出自己的软弱 燃烧吧！燃烧吧！IN MY HEART！

元気出して　勇気だして　気合入れ直そう

提起精神 鼓起勇气 喊出气势  
まだまだ伸び盛りな　夢の途中

还在全盛的成长期 前往梦想的途中  
少しくらい　食べ過ぎても　怖いものなんてない

即使稍微吃得太多 也没什么好可怕  
メーター振り切ってく　ススメ!ススメ!GO AHEAD!

拉开距离 无需理会 前进吧！前进吧！GO AHEAD！

諦めない　へこたれない　ただ前を見つめて

不要放弃 不要气馁 只需凝视前方  
私のポテンシャルは　未知の世界

我的潜力可是达到一个 未知的世界  
なりたいヴィジョンみつめたなら　真剣勝負だよ

若是看到理想中的自己 认认真真地决胜负  
弱気な気持ちをシェイプ　モヤセ!モヤセ!IN MY HEART!

塑造出自己的软弱 燃烧吧！燃烧吧！IN MY HEART！

ススメ!ススメ!GO AHEAD!

前进吧！前进吧！GO AHEAD！