落ち込んでる　暇があるなら〈カラダ鍛えましょう♪〉

有时间在那里垂头丧气的话（不如来锻炼身体吧♪）

思い切って　声出していこう〈ハート　エクササイズ！〉

下定决心 大声地喊出来（给内心做个体操!）

跳ねる汗　キラキラ光る〈まるでダイアモンド☆〉

跃动的汗水闪闪发光（就好像钻石一般☆）

ダイジョウブ　君なら出来る〈ついておいで！〉

相信自己 你一定做得到（跟着我动起来！）

ココロの代謝をあげて

提高内心代谢的速度

そのナミダは綺麗になれる　チャンスだよ

流泪正是让你变得更加美丽的机会

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

打起精神 拿出勇气 再一次振作起来

まだまだ伸び盛りな　夢の途中

现在还只是快速成长的追梦途中

少しくらい　食べ過ぎても　怖いものなんてない

稍微吃得多了一些 也没有什么好担心的

メーター振り切ってく　ススメ！ススメ！ GO AHEAD!

甩开仪器上的数字 前进！前进！ GO AHEAD!

ストレスばっか　溜め込んでいちゃ〈夢も風邪をひく〉

如果只是一直积累着压力（梦想也会染上感冒）

悩みは吐き出してしまえ〈明日へウォーミングアップ！〉

把烦恼的事情一股脑倒出来（为了明天好好热身！）

アイドルも　肉体労働！〈元気はつらつに！〉

做偶像也是一种体力活（要保持良好精神！）

自信もって　踏み出していこう〈わたしらしく！〉

拿出自信 勇敢地迈开步伐（以我自己的步调！）

努力すれば報われる

努力之后总会有所回报

ダレだって磨けばかがやく　原石だ

每个人都是打磨后就能闪闪发光的原石

脚筋！直筋！頭筋！

腿肌！直肌！头肌！

諦めない　へこたれない　ただ前を見つめて

不气馁 不放弃 只是一心向着前方

私のポテンシャルは　未知の世界

我究竟有多少潜力 答案尚未揭晓

なりたいヴィジョンみつめたなら　真剣勝負だよ

若是以理想中的自己为目标 就得拿出真本事

弱気な気持ちをシェイプ　モヤセ！モヤセ！IN MY HEART!

重塑变得软弱的心情 点起火！点起火！IN MY HEART!

元気出して　勇気だして　気合入れ直そう

打起精神 拿出勇气 再一次振作起来

まだまだ伸び盛りな　夢の途中

现在还只是快速成长的追梦途中

少しくらい　食べ過ぎても　怖いものなんてない

稍微吃得多了一些 也没有什么好担心的

メーター振り切ってく　ススメ！ススメ！ GO AHEAD!

甩开仪器上的数字 前进！前进！ GO AHEAD!

諦めない　へこたれない　ただ前を見つめて

不气馁 不放弃 只是一心向着前方

私のポテンシャルは　未知の世界

我究竟有多少潜力 答案尚未揭晓

なりたいヴィジョンみつめたなら　真剣勝負だよ

若是以理想中的自己为目标 就得拿出真本事

弱気な気持ちをシェイプ　モヤセ！モヤセ！IN MY HEART!

重塑变得软弱的心情 点起火！点起火！IN MY HEART!

ススメ！ススメ！GO AHEAD!

前进！前进！ GO AHEAD!