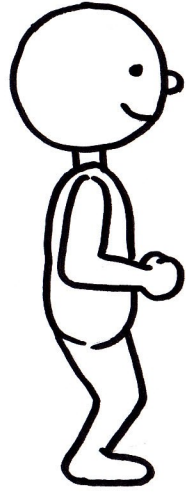


おうちで運動しましょう!!

スクワット



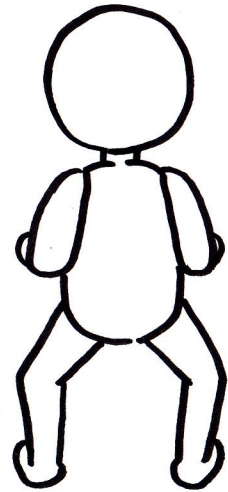
同じ姿勢で
スタート



お尻を
出します

ヒザは
90度に

レッグ"カーン



おしりに
足脗を
つける
イメージ

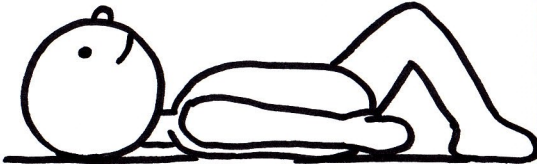


左右
交互に

腹筋

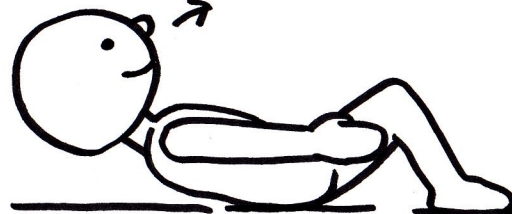
あお向け

ヒザは曲げます



おへそを見るように

背中を床から上げます



背筋

うつぶせ

手は腰のうしろで

組みます



床から5cmくらい

顔を上げます

