

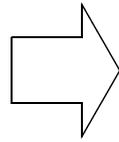
自宅でできるトレーニング ～みんなでエクササイズ～



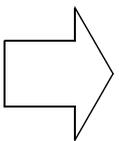
頭から足先まで真っ直ぐな姿勢で
30秒間キープ。



足を体に引き寄せる。膝は外側
に向けて左右10回ずつ。



腕立ての姿勢で、片足で円を描くように回す。10回回したら逆の足で同じように10回回す。



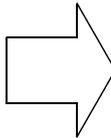
腕立ての姿勢で足を入れ替える。出来るだけ早く、10回足を入れ替える。



肘をついて真っ直ぐな姿勢で30秒キープ。腰が折れないように注意。終わったら逆も行う。



片足を大きく10回回す。終わったら逆も10回行う。



脇腹に力を入れて、腰を上げ下げ10回行う。



お尻を上げて、片から膝まで真っ直ぐになるような姿勢で30秒キープ。



片足を上げて30秒キープ。終わったら逆足も行う。