

大きな筋肉を使うことで効率よく運動を行いましょう。

①スクワット

30秒 30Hz Low



②ワイドスクワット

30秒 30Hz Low



③Vシットキープ

30秒 30Hz Low



④片足バランス

30秒 30Hz Low(左右両方)



⑤ダイアゴナルキープ

30秒 30Hz Low (左右両方)

