7 Minute Butt Workout

初級 | ⏱ 8 min | 🔥 78 Kcal

1		その場でハイニーラン	30 秒
	休憩		10 秒
2		スクワット	30 秒
	休憩		10 秒
3		Crisscross Hip Extension	30 秒
	休憩		10 秒
4		シングルレッグブリッジ	30 秒
	休憩		10 秒
5		マウンテンクライマー	30 秒
	休憩		10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  スーパーマン 30 秒

休憩 10 秒

7  バットキック 30 秒

休憩 10 秒

8  レッグプルダウン 30 秒

休憩 10 秒

9  ジャンプバーピーズ 30 秒

休憩 10 秒

10  ステップアップ
ベンチ / 椅子 30 秒

休憩 10 秒

11  ジャンピングジャック 30 秒

休憩 10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12  ● プランク 30 秒

Quickify

これはPDF版のワークアウトです。アプリで完全な体験を。

ここには技術的な構成があります。アプリではより豊かでダイナミックな体

- 🎬 完全なアニメーション付きビデオガイド
- 🎵 より良いトレーニングのためのオリジナル音楽
- ⚙️ カスタマイズ可能なタイマーと設定
- 📅 30日、60日、90日の段階的プラン
- ✨ AIで生成された新しいワークアウト

アプリをダウンロード

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.