7分間お尻トレーニング

初級 | ⏱ 8 min

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

P4P

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験が待っています。

- 🎬 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.