8分

初級 | 7 min | 69 Kcal

1		腰伸ばし膝曲げ	x15 回
2		ブリッジ	x20 回
	休憩		30 秒
3		フォワードランジ	x5 回
4		腰伸ばし膝曲げ	x15 回
	休憩		30 秒
5		ブリッジ	x20 回
6		フォワードランジ	x5 回
	休憩		30 秒
7		腰伸ばし膝曲げ	x15 回

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		フォワードランジ	x5 回
		休憩	30 秒
9		ブリッジ	x20 回
10		リバースヒップエクステンション	x20 回

Buttify

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.