8分ーレベル3

上級 | 6 min | 59 Kcal

1		スクワット	x15 回
2		膝を曲げた側面スイング	x15 回
3		レッグプルダウン	x15 回
	休憩		15 秒
4		ブリッジ	x15 回
5		フォワードランジ	x15 回
6		集中した腰伸ばし	x15 回
	休憩		15 秒
7		レッグプルダウン	x15 回

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8  ラテラルランジ x15 回

9  スクワット x15 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.