8分間お尻トレーニング – レベル2

中級 | 5 min

1		集中した腰伸ばし	x15 回
2		ブリッジ	x15 回
3		フォワードランジ	x10 回
	休憩		20 秒
4		フォワードランジ	x10 回
5		集中した腰伸ばし	x20 回
6		フォワードランジ	x10 回
	休憩		20 秒
7		集中した腰伸ばし	x15 回

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		ブリッジ	x25 回
9		フォワードランジ	x10 回

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.