8分間お尻トレーニング – レベル3

上級 | ⏱ 6 min

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

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.