お尻トレ入門

初級　5 min

1		足を閉じた状態でのブリッジ	x15 回
	休憩		30 秒
2		腰伸ばし膝曲げ	x15 回
	休憩		30 秒
3		レッグプルダウン	x10 回
	休憩		30 秒
4		足を閉じた状態でのブリッジ	x15 回
	休憩		30 秒
5		腰伸ばし膝曲げ	x15 回
	休憩		30 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  ● レッグプルダウン 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.