ブラジリアン・ヒップ

初級 | ⏱ 7 min | 🔥 69 Kcal

1		ブリッジ	x30 回
2		腰伸ばし膝曲げ	x10 回
3		脚を伸ばした状態の横スイング	x10 回
4		集中した腰伸ばし	x10 回

休憩 30 秒

5		ブリッジ	x30 回
6		腰伸ばし膝曲げ	x10 回
7		脚を伸ばした状態の横スイング	x10 回
8		集中した腰伸ばし	x10 回

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

休憩 30 秒

9  ブリッジ x30 回

10  腰伸ばし膝曲げ x10 回

11  脚を伸ばした状態の横スイング x10 回

12  集中した腰伸ばし x10 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.