夏のボディ

中級 | 2 min | 20 Kcal

1		脚を伸ばした状態の横スイング	20 秒
	休憩		20 秒
2		Crisscross Hip Extension	20 秒
	休憩		20 秒
3		レッグプルダウン	20 秒
	休憩		20 秒
4		シングルレッグブリッジ	20 秒

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

アプリをダウンロード

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.