夏のボディ ADVANCED

上級 | 10 min | 98 Kcal

1		シングルレッグブリッジ	x10 回
2		リバースヒップエクステンション	x30 回
	休憩		20 秒
3		Pulse Lunges	x10 回
4		レッグプルダウン	x10 回
	休憩		20 秒
5		足を閉じた状態でのブリッジ	x30 回
	休憩		15 秒
6		足を閉じた状態でのブリッジ	x30 回
	休憩		15 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7  フォワードランジ x10 回

休憩 15 秒

8  スクワット x30 回

休憩 15 秒

9  フォワードランジ x10 回

休憩 15 秒

10  スクワット x30 回

休憩 15 秒

11  フォワードランジ x10 回

休憩 15 秒

12  スクワット x30 回

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.