夏支度のお尻トレ

中級 ⏱ 2 min

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

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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.