# 夏支度のお尻トレ – レベル2

上級 | 10 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 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.

**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.