

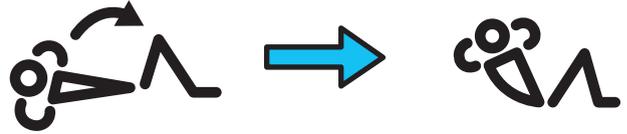
目標 1週間で
1周18種目

川崎市民プラザからのミッション おなかを中心にしたエクササイズ

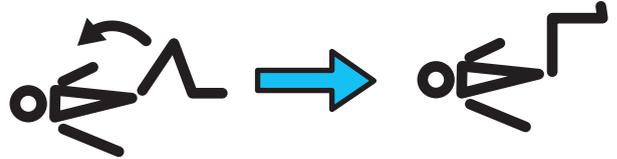
おうちで
チャレンジ!

ウォーミングアップ

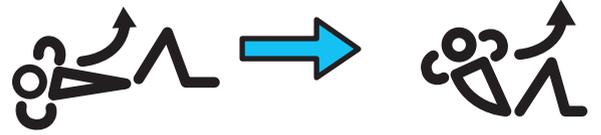
1. クランチ 上体おこし



2. レッグレイズ 足上げ



3. ツイスト 上体おこしひねり



フロント

1. ホバー



2. ホバーサーレーテ 敬礼



3. ホバーサークル 回転

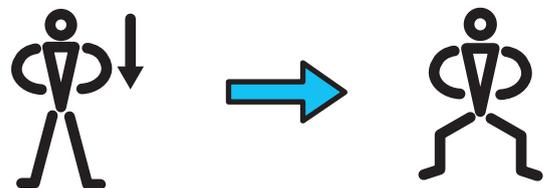


4. V字腹筋

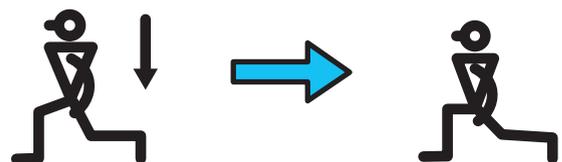


グルーツ

1. スクワット (正面)

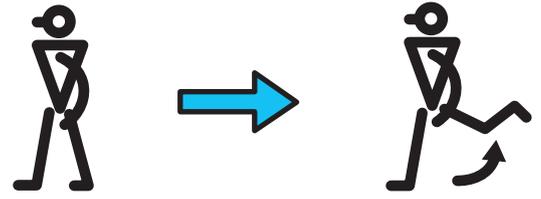


2. ランジ (横)

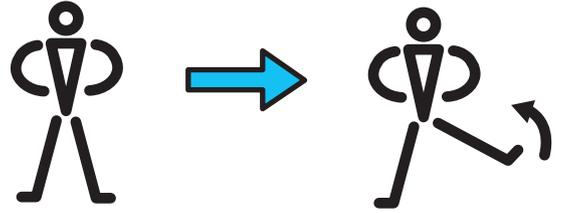


グルーツ

3. ヒップアップ (横)



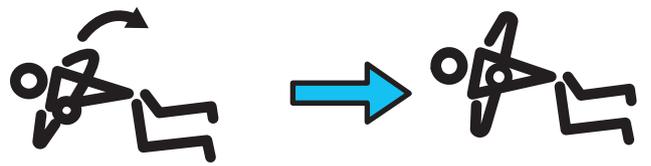
4. 足横上げ (正面)



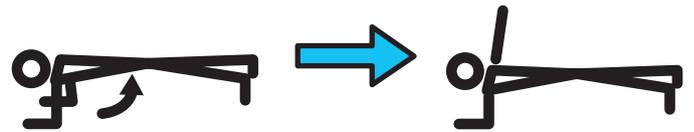
サイド

1. サイドクランチ

下の手→グー 上の手→パー



2. ローリング ホバー



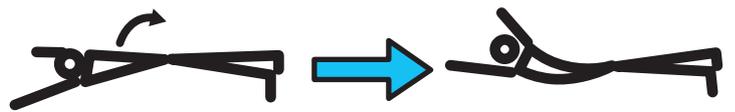
3. サークルクランチ

又は数字、かな、カナ



バック

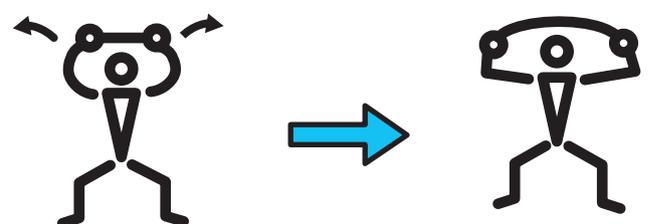
1. バックエクステション (後面)



2. チューブ (正面)

ラットプルダウン

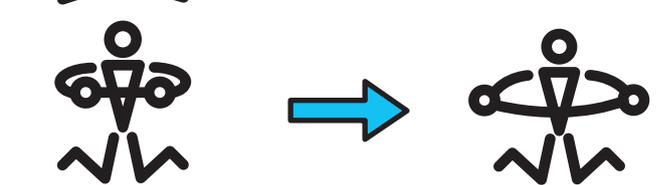
上から耳の横へ引き下げる



3. チューブ (横)

リバースパックデック

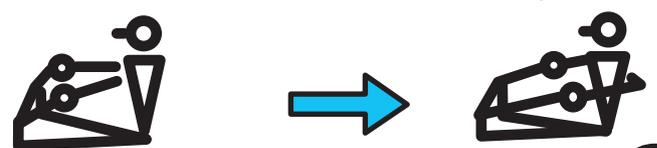
胸の前から横へ広げる



4. チューブ

ローイング

足先からみぞおちへ引っぱる



完