

自宅でできる

# おすすめ簡単エクササイズ

Vol. 4

体幹 & 大・中殿筋（おしり）を鍛えよう！

- ★下半身の引締め
- ★ヒップアップ
- ★バランス感覚



- ①片足立ちになり、足を後ろに上げる（反動はつけない）
- ②膝は伸ばしたままで、お尻の穴をしめる
- ③気を付けの姿勢に戻る
- ④左右各 10 回をゆっくりと・・・