

# 様 自主トレメニュー

## ●膝のばし練習



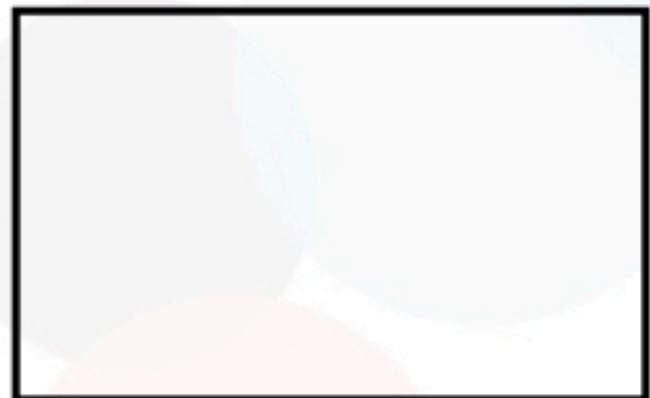
回数：          回×          セット

## ●もも上げ練習



回数：          回×          セット

## ●両足上げ練習



回数：          回×          セット