

# 様 自主トレメニュー

## ●かかと上げ練習



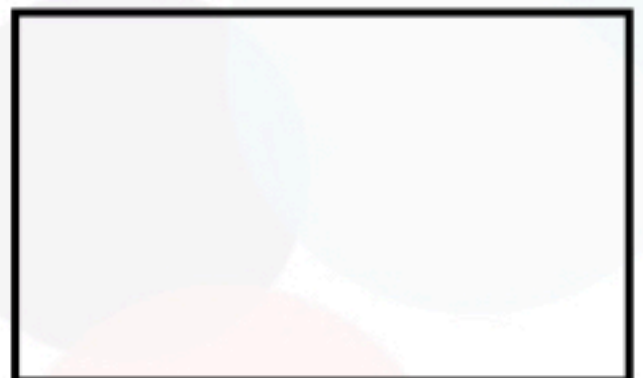
回数：          回× セット

## ●つま先上げ練習



回数：          回× セット

## ●腕もち上げ練習



回数：          回× セット