

様 自主トレメニュー

●かかと上げ練習



- ・できるだけ背筋を伸ばす
- ・天井に頭のとっぺんをつけるイメージ

回数： 回× セット

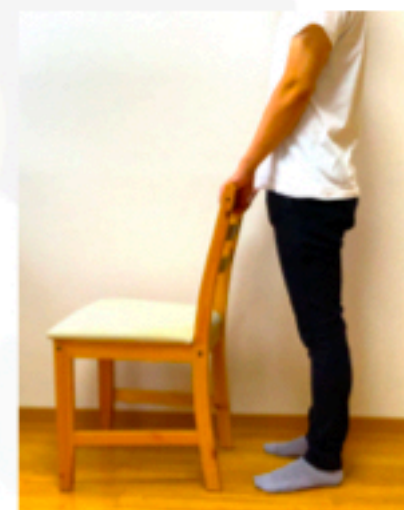
●つま先上げ練習



- ・できるだけ背筋を伸ばす

回数： 回× セット

●もも上げ練習



- ・体が前後に倒れないように
- ・左右交互に行う

回数： 回× セット