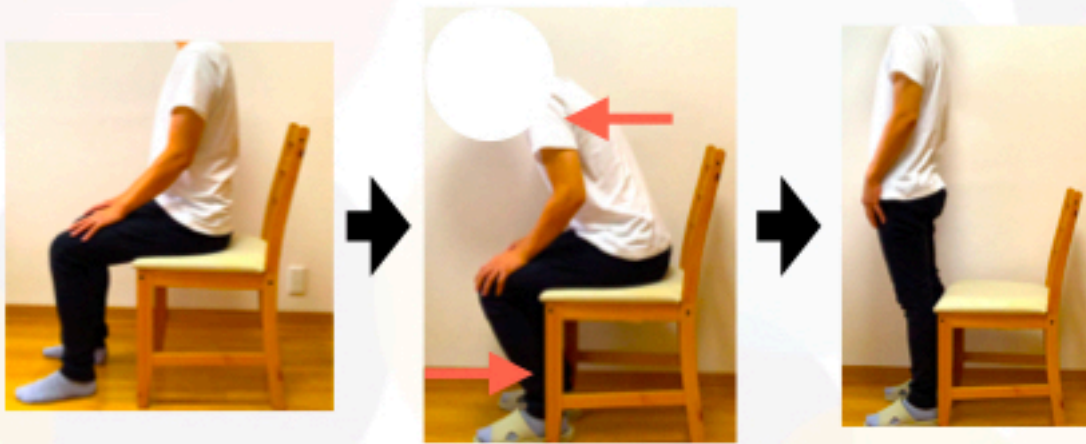


様 自主トレメニュー

●立ち上がり練習



回数： 回× セット

●スクワット



回数： 回× セット

●足ひろげ練習



回数： 回× セット

気分がすぐれない日はお休みして構いません。
痛みが出た場合は中止してください。