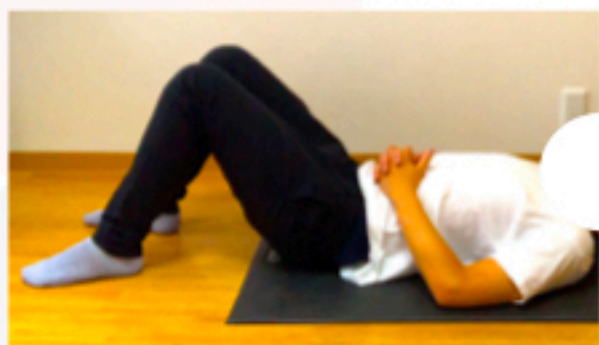


様 自主トレメニュー

●お尻上げ練習



・足が滑らないように注意する

回数： 回× セット

●腹筋練習



・難しい場合は頭を少し浮かすだけでもよい

回数： 回× セット

●足上げ練習



・難しい場合は足を少し浮かすだけでもよい

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。