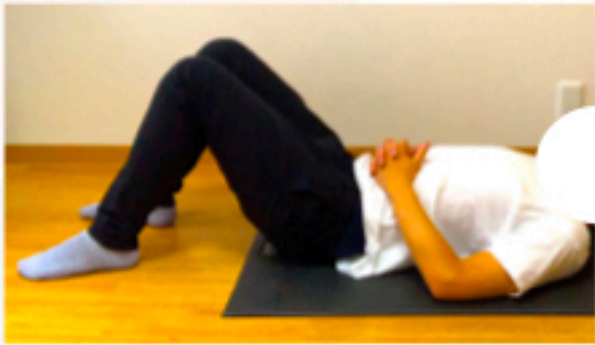


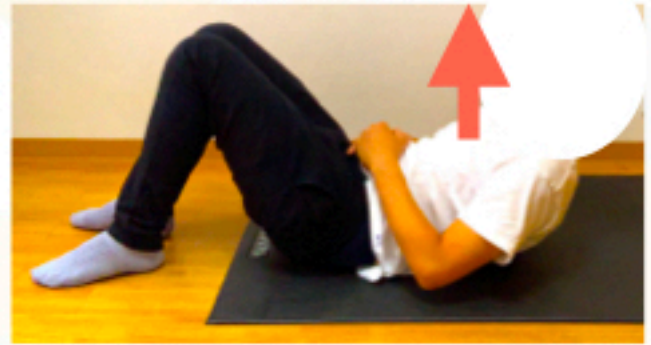
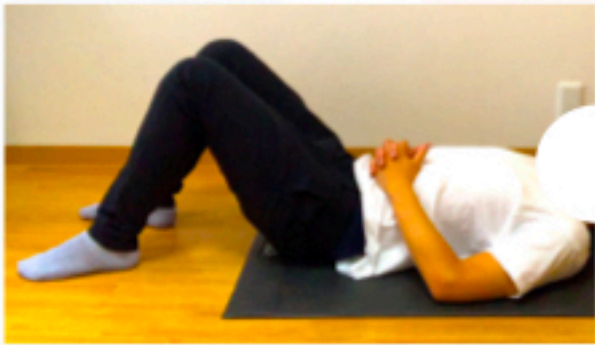
様 自主トレメニュー

●お尻上げ練習



回数： 回× セット

●腹筋練習



回数： 回× セット

●足上げ練習



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。