

おうちでシェイプ☆～美脚立位編～

膝曲げ体操

バランス編

ふみふみ編

スタート



スクワット

おしりを後ろに突き出すように膝を曲げよう。



サイドランジ

開脚し左右に膝を曲げよう



ニーベント

両膝を曲げよう



スタート

踵をつけたまま膝を曲げ、ぎゅっと締めながらスタートに戻す。



スタート



脚を前に持ち上げてみよう



後ろから踵を触ってみよう



つま先を持ち手を前に伸ばしてみよう



バランスをとりながら脚を後ろに持ち上げよう！！



★★上級編★★

スタート



左右に膝を開き、足の裏を内腿に付けバランスを取り、止まろう！！



スタート



つま先を床に付けたまま、踵を上げ下げし、歩いてみよう



さあ
脂肪燃焼しよう
(^^)／

いつでもどこでも

職場や学校で、いつでもすぐに運動ができます。生活に上手に運動を取り入れて美脚をゲットしましょう。ポイントは笑顔でできる運動強度(つらさ)です。がんばり過ぎは厳禁です。さあ、おうちでシェイプしよう！！