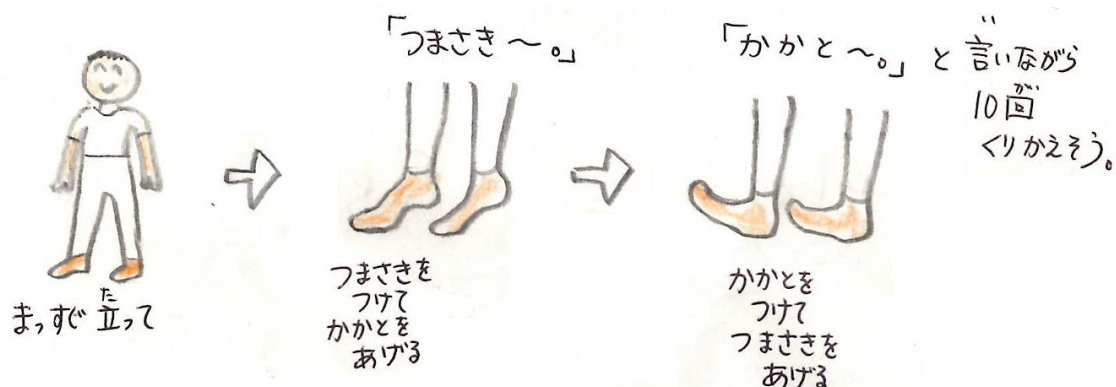


きんにく 筋肉トレーニングをしよう①

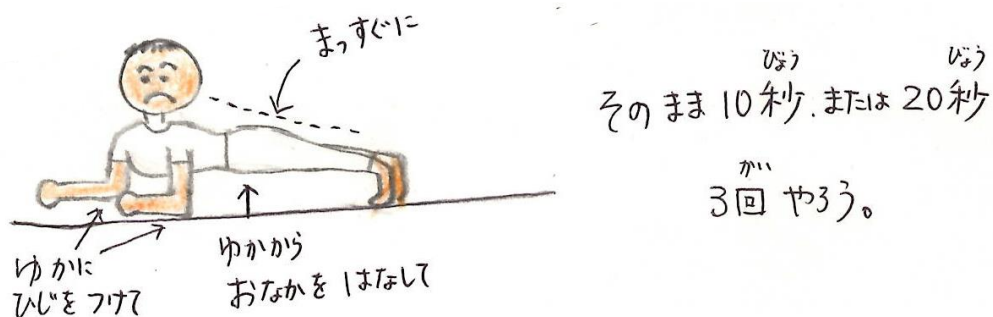
1. 「つまさきかかと」



2. 「ひざ立てバランス」



3. 「フランク」



☆ **体幹** (体の真ん中) に集中しよう。

☆ **毎日**しよう。がんばって!