



仰向け
中級

股関節周りや背中
の筋肉を鍛える

片脚ブリッジ

片方の脚を浮かせる → 反対の脚で踏ん張りお尻を上げる



目標

左右 10回

あなたの目標

回



動画は
こちら
👉