



仰向け 準備運動

ふくらはぎの筋肉を伸ばす

ふくらはぎストレッチ

タオルをつま先に
引っ掛ける



ひざを伸ばした状態で
タオルを自分の方向に引く



あなたの目標

目標

左右10秒ずつ



動画は
こちら
👉



仰向け 準備運動

肩や胸の関節がよく動くようになる

肩の上下運動

タオルの両端を握る

→ 腕を上下に大きく動かす



目標
10回

あなたの目標

回



動画は
こちら
👉



仰向け 初級

腕や胸 肩の筋肉を鍛える

肘の屈伸運動

タオルの
両端を握る



両手でタオルを
引っ張りながら肘を屈伸



目標
10回

あなたの目標

回



動画は
こちら
👉



仰向け 初級

股関節周りや太もも前面の筋肉を鍛える

ひざの蹴り上げ

両ひざを立てる
→ 片方のひざをゆっくり伸展



目標

左右 10回

あなたの目標

回



動画は
こちら
👉



仰向け 初級

股関節周りや背中
の筋肉を鍛える

ブリッジ

両ひざを立てる

→ お尻を持ち上げる



目標
10回

あなたの目標

回



動画は
こちら
👉



仰向け
初級

腹筋を鍛える

腹筋運動

両ひざを
立てた姿勢



おへそをのぞき込むように
頭を上げる



目標
10回

あなたの目標

回



動画は
こちら
👉



床座り
初級

足の裏や指の筋肉を鍛える

ゲーチョコキパー

◆ 足の指で「ゲー」「チョコ」「キパー」の形を作る



目標

10セット

あなたの目標

セット



動画は
こちら
👉



床座り
初級

ふくらはぎの筋肉を鍛える

ふくらはぎトレーニング

タオルをつま先に引っ掛ける
→つま先を前に倒す



目標

左右10回

あなたの目標

回



動画は
こちら
👉



四つんばい
中級

腕や肩 胸の筋肉を鍛える

四つんばい腕立て

◆ 四つんばいの姿勢 → 腕立て伏せ



目標
10回

あなたの目標
回



動画は
こちら
👉



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
👉



横向き
中級

お尻や股関節周りの筋肉を鍛える

横開き運動

横向きの姿勢

→ 片方の脚を外側に上げる



目標

左右 10回

あなたの目標

回



動画は
こちら





仰向け
中級

腹筋をより鍛える

ひざタッチ

肘(または手首)と
反対のひざをくっつけて押し合う



目標

左右10回

あなたの目標

回



動画は
こちら
👉