

これであなたも美脚！

簡単脚痩せ体操

10月



Point

長坐位になり左右の足を床から少し持ち上げます。
手をついて体を支えて下さい。

Point

足を交互にクロスさせます。
この時膝を伸ばすと効果的です♪

Point

目標は20回！
最初は10回でもOK！

無理のない範囲で継続して運動していきましょう！！