

ウエストまわり・お腹まわりのシェイプ

プログラム 1

20秒

強
中
弱



足を肩幅に広げ座ってバランスをとる

プログラム 2

20秒

強
中
弱



足先、膝をつけて座ってバランスをとる

プログラム 3

20秒

強
中
弱



足を組んで座ってバランスをとる (左右も組み替えます)

ウエストまわり・クビれつくり

プログラム 4

20秒

強
中
弱



お尻を左右に揺らす

プログラム 5

20秒

強
中
弱



両ひざ立ちでバランスをとる

プログラム 6

20秒

強
中
弱



正座でバランスをとる

バストアップ・二の腕シェイプ

プログラム 7

20回

強
中
弱



ひじを曲げずに左右に揺らす

プログラム 8

10回

強
中
弱



両ひざを浮かしひじを曲げずに左右に揺らす

背中まわり

プログラム 9

10回

強
中
弱



両手を合わせ上に伸ばす

プログラム 10

10秒

強
中
弱



かかと、ひざをつけてキープ

プログラム 11

10秒

強
中
弱



足首を組んでキープ (左右も組み替えます)

ヒップアップ・美脚つくり

プログラム 12

20回

強
中
弱



股関節(ひざ)の開閉

プログラム 13

10回

強
中
弱



腰を浮かせ股関節(ひざ)の開閉

プログラム 14

10回

強
中
弱



身体を後方に倒し、起こす

プログラム 15

10回

強
中
弱



膝を片側に倒し、起こす 体の後方に倒し、起こす

姿勢の改善

プログラム 16

30秒

強
中
弱



中央部に立ってバランスをとる

プログラム 17

30秒

強
中
弱



前方部に立ってバランスをとる

姿勢の改善

プログラム 18

30秒

強
中
弱



後方部に立ってバランスをとる

美脚つくり

プログラム 19

60秒

強
中
弱



両斜面に立つ

プログラム 20

30回

強
中
弱



両斜面に立ち左右に揺らす

リラックス効果①

プログラム 21

10回

強
中
弱



斜面に立つ

プログラム 22

30秒

強
中
弱



斜面に立ち前屈

リラックス効果②

プログラム 23

30秒

強
中
弱



仰向けに背伸ばし