

ウエストまわり・お尻まわりのシェイプ

プログラム 1 20秒

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

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

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・くびれづくり

プログラム 4 20秒

お尻を左右に揺らす

美脚ヒップアップ効果

プログラム 5 20秒

両ひざ立ちでバランスをとる

プログラム 6 20秒

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秒

【ひじを伸ばす】

ひじを曲げずに左右に揺らす

プログラム 8 10秒

【ひじを伸ばす】

【ひざを浮かす】

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秒

【ひざを伸ばす】

【ひざを曲げる】

【ひざを伸ばす】

【ひざを曲げる】

【ひざを伸ばす】

【ひざを曲げる】

両手を合わせ上に伸ばす

ウエストまわり・お腹の引き締め

プログラム 10 10秒

【ひざをつける】

【かかとをつける】

かかと、ひざをつけてキープ

プログラム 11 10秒

【足先を左右に組替える】

足首を組んでキープ  
(左右も組み替えます)

ヒップアップ・美脚づくり

プログラム 12 20秒

【両側に足裏をつける】

股関節(ひざ)の開閉

プログラム 13 10秒

【膝を浮かす】

【両側に足裏をつける】

膝を浮かせ股関節(ひざ)の開閉

プログラム 14 10秒

【ひざを伸ばす】

身体を後方に倒し、起こす

お腹の引き締め

プログラム 15 10秒

【ひざを伸ばす】

【ひざを曲げる】

【ひざを伸ばす】

【ひざを曲げる】

【ひざを伸ばす】

【ひざを曲げる】

膝を外側に倒し、起こす  
身体を後方に倒し、起こす

姿勢の改善

プログラム 16 30秒

【壁に手をつく】

【背は真っ直ぐ】

中央部に立ってバランスをとる

プログラム 17 30秒

【壁に手をつく】

【背は真っ直ぐ】

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

【壁に手をつく】

【背は真っ直ぐ】

後方に立ってバランスをとる

美脚づくり

プログラム 19 60秒

【壁に手をつく】

【背は真っ直ぐ】

両斜面に立つ

プログラム 20 30秒

【壁に手をつく】

【背は真っ直ぐ】

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秒

【壁に手をつく】

【背は真っ直ぐ】

斜面に立つ

リラックス効果②

プログラム 22 30秒

【壁に手をつく】

【背は真っ直ぐ】

斜面に立ち前屈

プログラム 23 30秒

【背は真っ直ぐ】

仰向けに背伸ばし