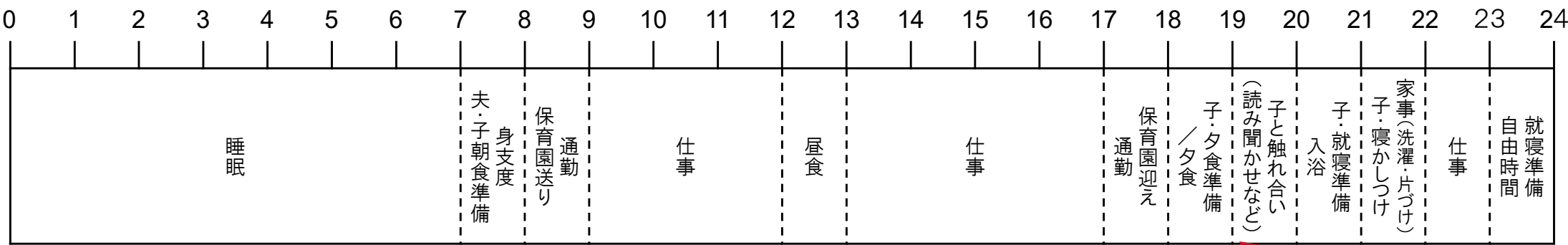


Myスポーツプログラム（例）

平日 休日

目標：一日に2メニューは実施する



腰部のストレッチ
(タツの落とし子のポーズ)

腰部のストレッチ

シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善
				○	

正面 背面

ヒップ・内もものトレーニング
(バレエの3番ポジション)

ヒップ・内ももの強化

シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善
		○	◎		

正面 背面

背中ストレッチ
(わしのポーズ)

背中筋肉のストレッチ

シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善
			○	◎	

正面 背面

腹筋トレーニング
(クランチ)

腹筋トレーニング

シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善
		◎	○		

正面 背面

体幹トレーニング
(立ち木のポーズ)

コアのトレーニング

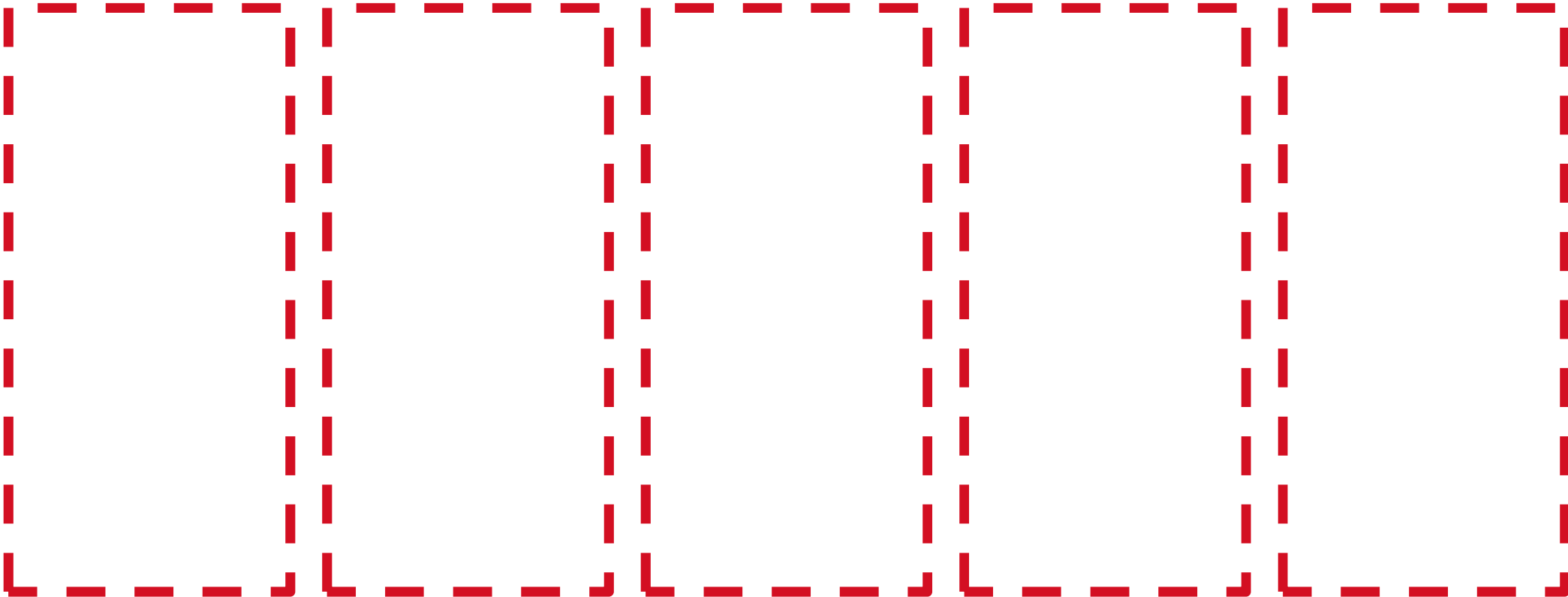
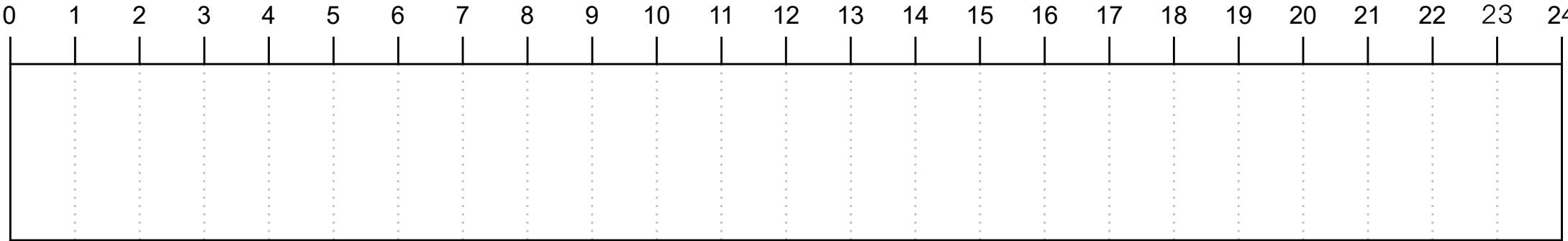
シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善
			◎		○

正面 背面

Myスポーツプログラム

平日 休日

目標：

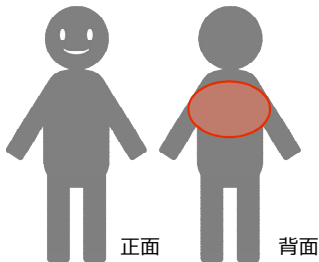


背中ストレッチ
(わしのポーズ)

背中筋肉ストレッチ



シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善
			○	◎	

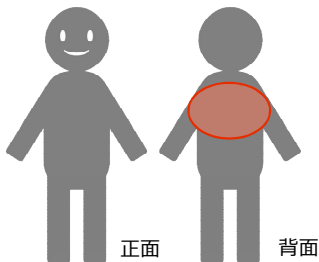


背中ストレッチ
(わしのポーズ)

背中筋肉ストレッチ



シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善
			○	◎	

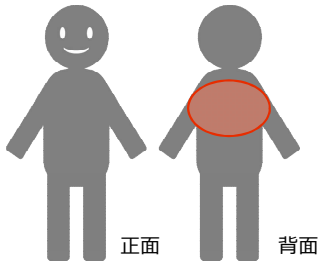


背中ストレッチ
(わしのポーズ)

背中筋肉ストレッチ



シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善
			○	◎	

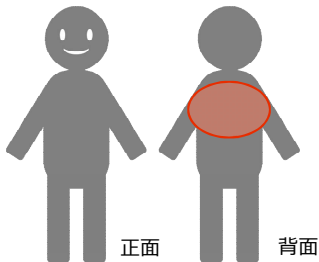


背中ストレッチ
(わしのポーズ)

背中筋肉ストレッチ



シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善
			○	◎	

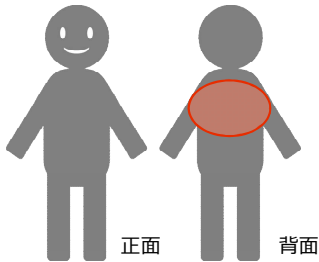


背中ストレッチ
(わしのポーズ)

背中筋肉ストレッチ



シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善
			○	◎	

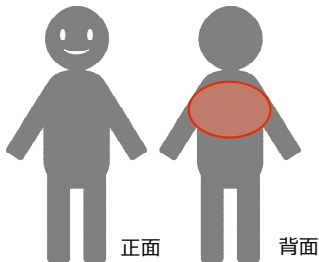


背中ストレッチ
(わしのポーズ)

背中筋肉ストレッチ



シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善
			○	◎	

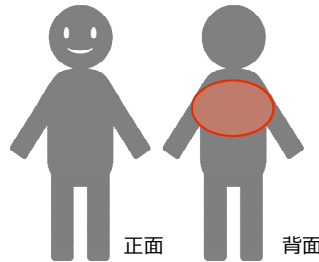


背中ストレッチ
(わしのポーズ)

背中筋肉ストレッチ



シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善
			○	◎	

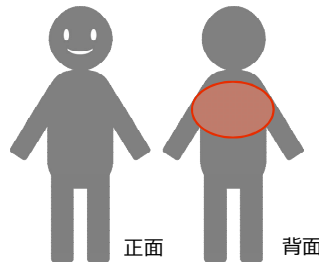


背中ストレッチ
(わしのポーズ)

背中筋肉ストレッチ



シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善
			○	◎	

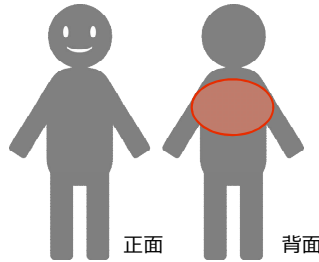


背中ストレッチ
(わしのポーズ)

背中筋肉ストレッチ



シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善
			○	◎	

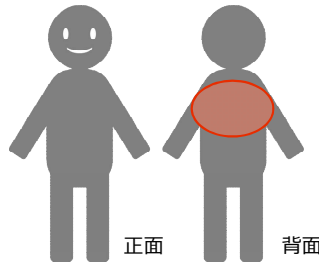


背中ストレッチ
(わしのポーズ)

背中筋肉ストレッチ



シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善
			○	◎	

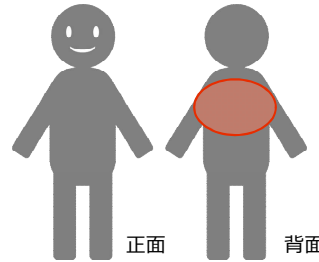


背中ストレッチ
(わしのポーズ)

背中筋肉ストレッチ



シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善
			○	◎	







腹筋のトレーニング (クランチ)



腹筋のトレーニング (クランチ)



正面

背面

腹筋のトレーニング (クランチ)



正面 背面

腹筋のトレーニング (クランチ)



腹筋のトレーニング (クランチ)



正面 背面

腹筋のトレーニング (クランチ)



腹筋のトレーニング (クランチ)



腹筋のトレーニング (クランチ)



正面 背面

腹筋のトレーニング (クランチ)



腹筋のトレーニング (クランチ)



腹筋のトレーニング (クランチ)



正面 背面

腹筋のトレーニング (クランチ)



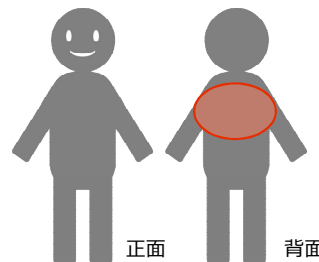


背中のストレッチ (ベビーカー使用ストレッチ)

背中の筋肉のストレッチ



シェイプ アップ	体力 向上	筋力 向上	姿勢 改善	こり 解消	冷え症 改善
			○	◎	

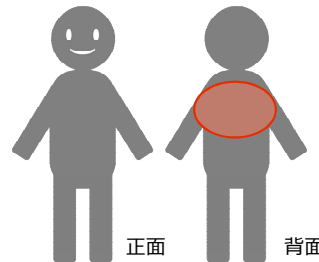


背中のストレッチ (ベビーカー使用ストレッチ)

背中の筋肉のストレッチ



シェイプ アップ	体力 向上	筋力 向上	姿勢 改善	こり 解消	冷え症 改善
			○	◎	







体幹のトレーニング
(舟のポーズ)

体幹のトレーニング
(舟のポーズ)

体幹のトレーニング
(舟のポーズ)

体幹のトレーニング
(舟のポーズ)

体幹のトレーニング
(舟のポーズ)

体幹のトレーニング
(舟のポーズ)

もも、股関節、コアのトレーニング

もも、股関節、コアのトレーニング

もも、股関節、コアのトレーニング

もも、股関節、コアのトレーニング

もも、股関節、コアのトレーニング

もも、股関節、コアのトレーニング



シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善
○		◎			

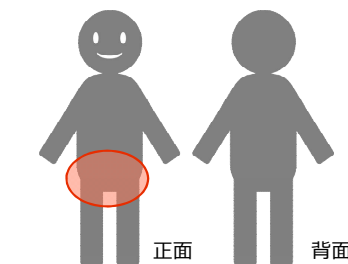
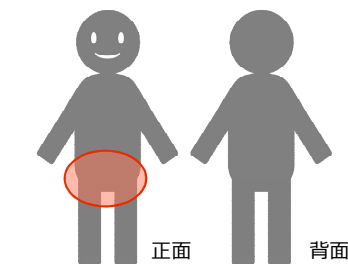
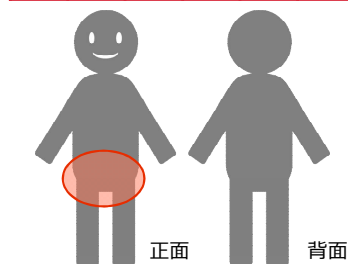
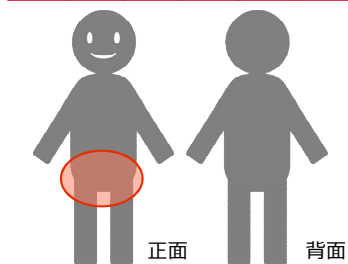
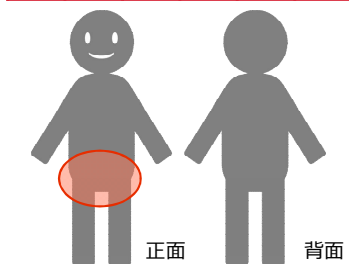
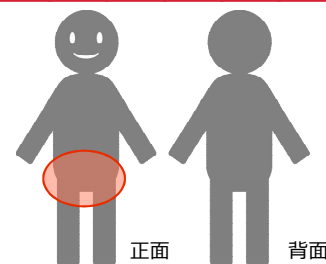
シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善
○		◎			

シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善
○		◎			

シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善
○		◎			

シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善
○		◎			

シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善
○		◎			



体幹のトレーニング
(舟のポーズ)

体幹のトレーニング
(舟のポーズ)

体幹のトレーニング
(舟のポーズ)

体幹のトレーニング
(舟のポーズ)

体幹のトレーニング
(舟のポーズ)

体幹のトレーニング
(舟のポーズ)

もも、股関節、コアのトレーニング

もも、股関節、コアのトレーニング

もも、股関節、コアのトレーニング

もも、股関節、コアのトレーニング

もも、股関節、コアのトレーニング

もも、股関節、コアのトレーニング



シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善
○		◎			

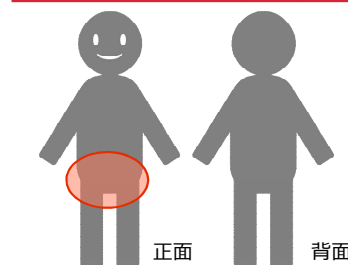
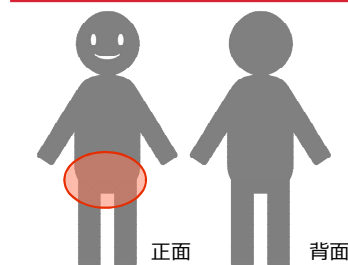
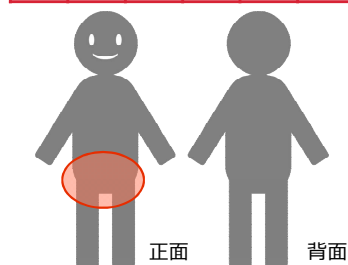
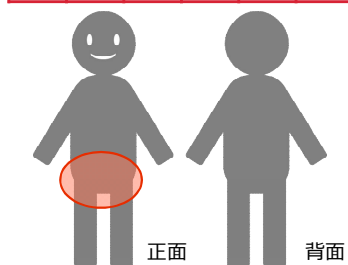
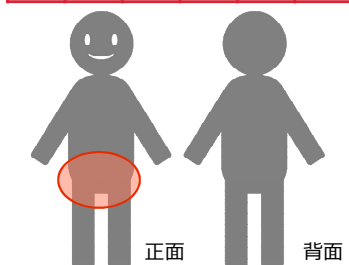
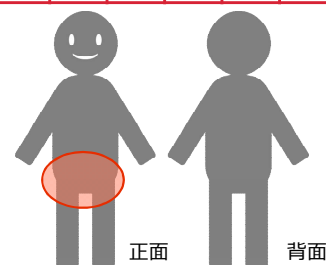
シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善
○		◎			

シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善
○		◎			

シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善
○		◎			

シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善
○		◎			

シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善
○		◎			





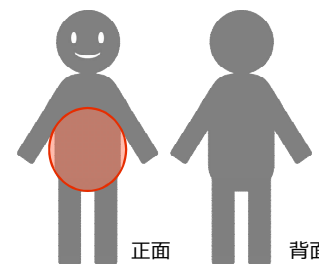


体幹のトレーニング (立ち木のポーズ)

コアのトレーニング



シェイプ アップ	体力 向上	筋力 向上	姿勢 改善	こり 解消	冷え症 改善
			◎		○

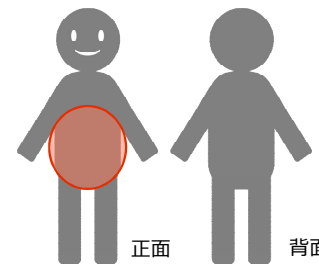


体幹のトレーニング (立ち木のポーズ)

コアのトレーニング



シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善
			◎		○



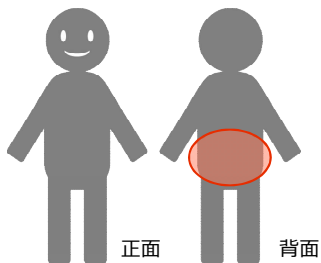


股関節のトレーニング

脚のトレーニング



シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善
		◎	○		

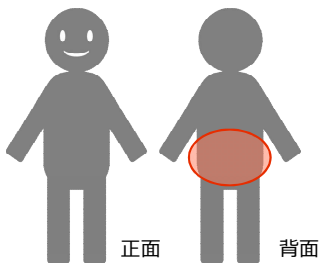


股関節のトレーニング

脚のトレーニング



シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善
		◎	○		

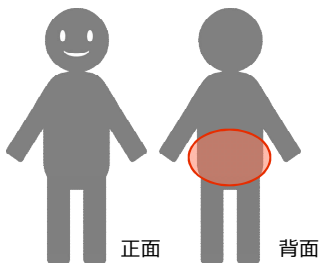


股関節のトレーニング

脚のトレーニング



シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善
		◎	○		

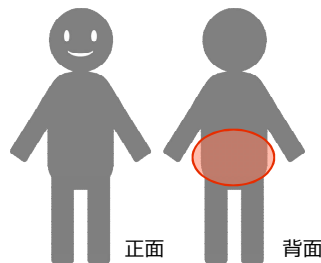


股関節のトレーニング

脚のトレーニング



シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善
		◎	○		

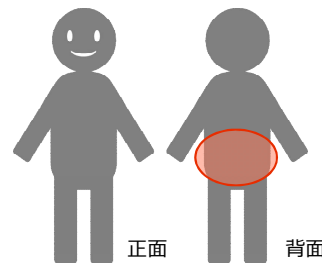


股関節のトレーニング

脚のトレーニング



シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善
		◎	○		

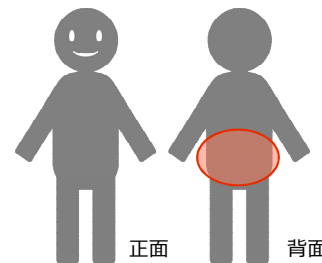


股関節のトレーニング

脚のトレーニング



シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善
		◎	○		

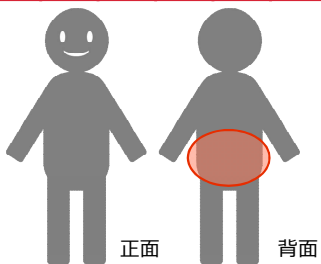


股関節のトレーニング

脚のトレーニング



シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善
		◎	○		

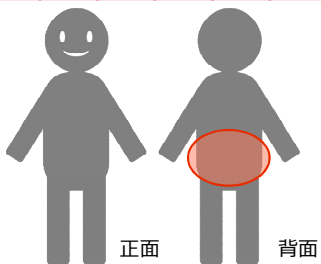


股関節のトレーニング

脚のトレーニング



シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善
		◎	○		

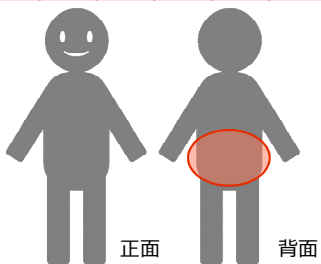


股関節のトレーニング

脚のトレーニング



シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善
		◎	○		

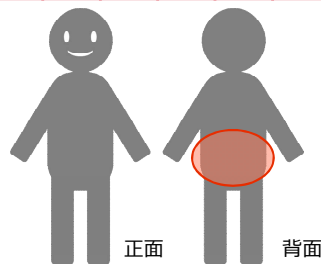


股関節のトレーニング

脚のトレーニング



シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善
		◎	○		

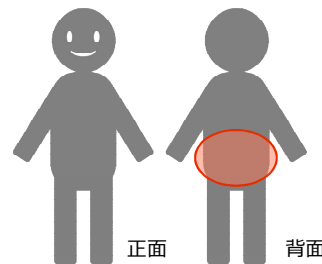


股関節のトレーニング

脚のトレーニング



シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善
		◎	○		

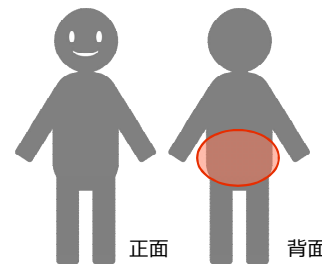


股関節のトレーニング

脚のトレーニング



シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善
		◎	○		



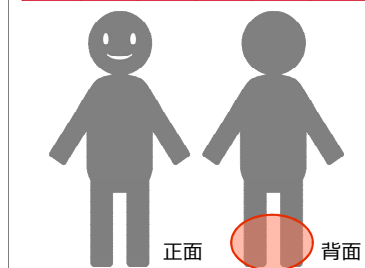


ふくらはぎトレーニング・
ふくらはぎストレッチ

ふくらはぎのトレーニング・ストレッチ



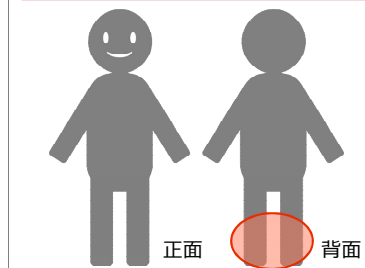
シェイプ アップ	体力 向上	筋力 向上	姿勢 改善	こり 解消	冷え症 改善
		◎		○	○

ふくらはぎトレーニング・
ふくらはぎストレッチ

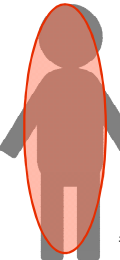
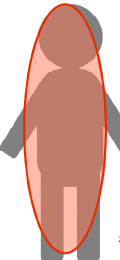
ふくらはぎのトレーニング・ストレッチ



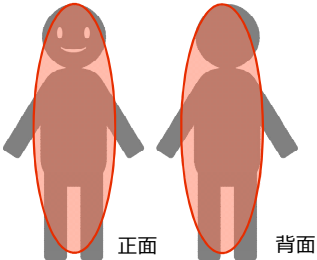
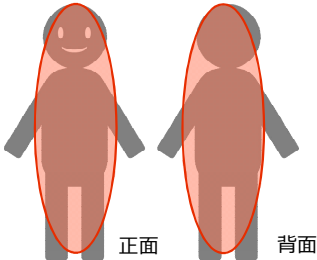
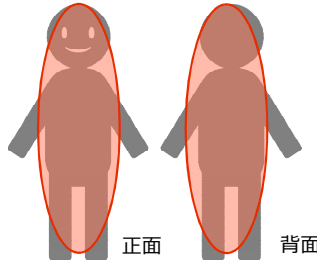
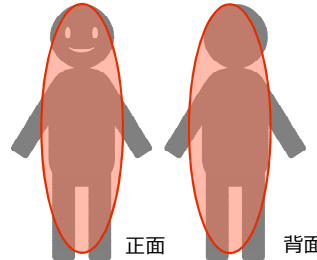
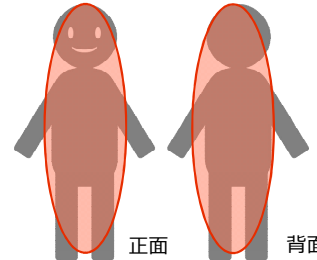
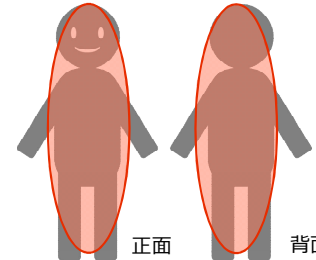
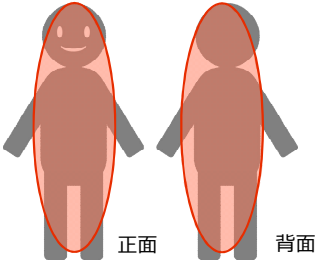
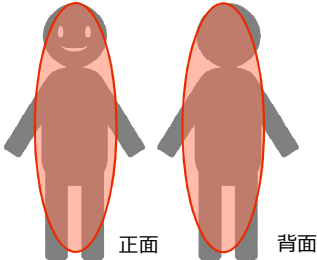
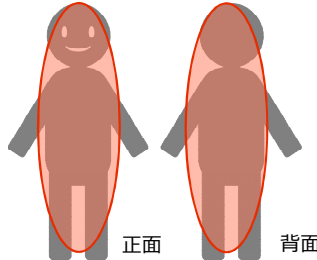
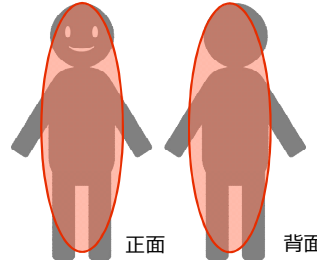
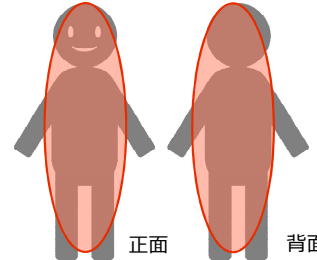
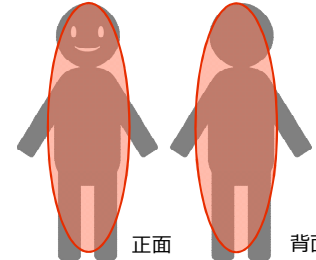
シェイプ アップ [®]	体力 向上	筋力 向上	姿勢 改善	こり 解消	冷え症 改善
		◎		○	○





全身持久力UP エクササイズA 全身運動  <table> <tr> <th>シェイプアップ</th><th>体力向上</th><th>筋力向上</th><th>姿勢改善</th><th>こり解消</th><th>冷え症改善</th></tr> <tr> <td>○</td><td>◎</td><td>◎</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> </table>  正面  背面	シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善	○	◎	◎	○	○	○	全身持久力UP エクササイズA 全身運動  <table> <tr> <th>シェイプアップ</th><th>体力向上</th><th>筋力向上</th><th>姿勢改善</th><th>こり解消</th><th>冷え症改善</th></tr> <tr> <td>○</td><td>◎</td><td>◎</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> </table>  正面  背面	シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善	○	◎	◎	○	○	○	全身持久力UP エクササイズA 全身運動  <table> <tr> <th>シェイプアップ</th><th>体力向上</th><th>筋力向上</th><th>姿勢改善</th><th>こり解消</th><th>冷え症改善</th></tr> <tr> <td>○</td><td>◎</td><td>◎</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> </table>  正面  背面	シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善	○	◎	◎	○	○	○	全身持久力UP エクササイズA 全身運動  <table> <tr> <th>シェイプアップ</th><th>体力向上</th><th>筋力向上</th><th>姿勢改善</th><th>こり解消</th><th>冷え症改善</th></tr> <tr> <td>○</td><td>◎</td><td>◎</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> </table>  正面  背面	シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善	○	◎	◎	○	○	○	全身持久力UP エクササイズA 全身運動  <table> <tr> <th>シェイプアップ</th><th>体力向上</th><th>筋力向上</th><th>姿勢改善</th><th>こり解消</th><th>冷え症改善</th></tr> <tr> <td>○</td><td>◎</td><td>◎</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> </table>  正面  背面	シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善	○	◎	◎	○	○	○	全身持久力UP エクササイズA 全身運動  <table> <tr> <th>シェイプアップ</th><th>体力向上</th><th>筋力向上</th><th>姿勢改善</th><th>こり解消</th><th>冷え症改善</th></tr> <tr> <td>○</td><td>◎</td><td>◎</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> </table>  正面  背面	シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善	○	◎	◎	○	○	○
シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善																																																																								
○	◎	◎	○	○	○																																																																								
シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善																																																																								
○	◎	◎	○	○	○																																																																								
シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善																																																																								
○	◎	◎	○	○	○																																																																								
シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善																																																																								
○	◎	◎	○	○	○																																																																								
シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善																																																																								
○	◎	◎	○	○	○																																																																								
シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善																																																																								
○	◎	◎	○	○	○																																																																								
全身持久力UP エクササイズA 全身運動  <table> <tr> <th>シェイプアップ</th><th>体力向上</th><th>筋力向上</th><th>姿勢改善</th><th>こり解消</th><th>冷え症改善</th></tr> <tr> <td>○</td><td>◎</td><td>◎</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> </table>  正面  背面	シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善	○	◎	◎	○	○	○	全身持久力UP エクササイズA 全身運動  <table> <tr> <th>シェイプアップ</th><th>体力向上</th><th>筋力向上</th><th>姿勢改善</th><th>こり解消</th><th>冷え症改善</th></tr> <tr> <td>○</td><td>◎</td><td>◎</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> </table>  正面  背面	シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善	○	◎	◎	○	○	○	全身持久力UP エクササイズA 全身運動  <table> <tr> <th>シェイプアップ</th><th>体力向上</th><th>筋力向上</th><th>姿勢改善</th><th>こり解消</th><th>冷え症改善</th></tr> <tr> <td>○</td><td>◎</td><td>◎</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> </table>  正面  背面	シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善	○	◎	◎	○	○	○	全身持久力UP エクササイズA 全身運動  <table> <tr> <th>シェイプアップ</th><th>体力向上</th><th>筋力向上</th><th>姿勢改善</th><th>こり解消</th><th>冷え症改善</th></tr> <tr> <td>○</td><td>◎</td><td>◎</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> </table>  正面  背面	シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善	○	◎	◎	○	○	○	全身持久力UP エクササイズA 全身運動  <table> <tr> <th>シェイプアップ</th><th>体力向上</th><th>筋力向上</th><th>姿勢改善</th><th>こり解消</th><th>冷え症改善</th></tr> <tr> <td>○</td><td>◎</td><td>◎</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> </table>  正面  背面	シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善	○	◎	◎	○	○	○	全身持久力UP エクササイズA 全身運動  <table> <tr> <th>シェイプアップ</th><th>体力向上</th><th>筋力向上</th><th>姿勢改善</th><th>こり解消</th><th>冷え症改善</th></tr> <tr> <td>○</td><td>◎</td><td>◎</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> </table>  正面  背面	シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善	○	◎	◎	○	○	○
シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善																																																																								
○	◎	◎	○	○	○																																																																								
シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善																																																																								
○	◎	◎	○	○	○																																																																								
シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善																																																																								
○	◎	◎	○	○	○																																																																								
シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善																																																																								
○	◎	◎	○	○	○																																																																								
シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善																																																																								
○	◎	◎	○	○	○																																																																								
シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善																																																																								
○	◎	◎	○	○	○																																																																								



全身持久力UP エクササイズB 全身運動  <table border="1"> <tr> <th>シェイプアップ</th><th>体力向上</th><th>筋力向上</th><th>姿勢改善</th><th>こり解消</th><th>冷え症改善</th></tr> <tr> <td>○</td><td>◎</td><td>◎</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> </table> 	シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善	○	◎	◎	○	○	○	全身持久力UP エクササイズB 全身運動  <table border="1"> <tr> <th>シェイプアップ</th><th>体力向上</th><th>筋力向上</th><th>姿勢改善</th><th>こり解消</th><th>冷え症改善</th></tr> <tr> <td>○</td><td>◎</td><td>◎</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> </table> 	シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善	○	◎	◎	○	○	○	全身持久力UP エクササイズB 全身運動  <table border="1"> <tr> <th>シェイプアップ</th><th>体力向上</th><th>筋力向上</th><th>姿勢改善</th><th>こり解消</th><th>冷え症改善</th></tr> <tr> <td>○</td><td>◎</td><td>◎</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> </table> 	シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善	○	◎	◎	○	○	○	全身持久力UP エクササイズB 全身運動  <table border="1"> <tr> <th>シェイプアップ</th><th>体力向上</th><th>筋力向上</th><th>姿勢改善</th><th>こり解消</th><th>冷え症改善</th></tr> <tr> <td>○</td><td>◎</td><td>◎</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> </table> 	シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善	○	◎	◎	○	○	○	全身持久力UP エクササイズB 全身運動  <table border="1"> <tr> <th>シェイプアップ</th><th>体力向上</th><th>筋力向上</th><th>姿勢改善</th><th>こり解消</th><th>冷え症改善</th></tr> <tr> <td>○</td><td>◎</td><td>◎</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> </table> 	シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善	○	◎	◎	○	○	○	全身持久力UP エクササイズB 全身運動  <table border="1"> <tr> <th>シェイプアップ</th><th>体力向上</th><th>筋力向上</th><th>姿勢改善</th><th>こり解消</th><th>冷え症改善</th></tr> <tr> <td>○</td><td>◎</td><td>◎</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> </table> 	シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善	○	◎	◎	○	○	○
シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善																																																																								
○	◎	◎	○	○	○																																																																								
シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善																																																																								
○	◎	◎	○	○	○																																																																								
シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善																																																																								
○	◎	◎	○	○	○																																																																								
シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善																																																																								
○	◎	◎	○	○	○																																																																								
シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善																																																																								
○	◎	◎	○	○	○																																																																								
シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善																																																																								
○	◎	◎	○	○	○																																																																								
全身持久力UP エクササイズB 全身運動  <table border="1"> <tr> <th>シェイプアップ</th><th>体力向上</th><th>筋力向上</th><th>姿勢改善</th><th>こり解消</th><th>冷え症改善</th></tr> <tr> <td>○</td><td>◎</td><td>◎</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> </table> 	シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善	○	◎	◎	○	○	○	全身持久力UP エクササイズB 全身運動  <table border="1"> <tr> <th>シェイプアップ</th><th>体力向上</th><th>筋力向上</th><th>姿勢改善</th><th>こり解消</th><th>冷え症改善</th></tr> <tr> <td>○</td><td>◎</td><td>◎</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> </table> 	シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善	○	◎	◎	○	○	○	全身持久力UP エクササイズB 全身運動  <table border="1"> <tr> <th>シェイプアップ</th><th>体力向上</th><th>筋力向上</th><th>姿勢改善</th><th>こり解消</th><th>冷え症改善</th></tr> <tr> <td>○</td><td>◎</td><td>◎</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> </table> 	シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善	○	◎	◎	○	○	○	全身持久力UP エクササイズB 全身運動  <table border="1"> <tr> <th>シェイプアップ</th><th>体力向上</th><th>筋力向上</th><th>姿勢改善</th><th>こり解消</th><th>冷え症改善</th></tr> <tr> <td>○</td><td>◎</td><td>◎</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> </table> 	シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善	○	◎	◎	○	○	○	全身持久力UP エクササイズB 全身運動  <table border="1"> <tr> <th>シェイプアップ</th><th>体力向上</th><th>筋力向上</th><th>姿勢改善</th><th>こり解消</th><th>冷え症改善</th></tr> <tr> <td>○</td><td>◎</td><td>◎</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> </table> 	シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善	○	◎	◎	○	○	○	全身持久力UP エクササイズB 全身運動  <table border="1"> <tr> <th>シェイプアップ</th><th>体力向上</th><th>筋力向上</th><th>姿勢改善</th><th>こり解消</th><th>冷え症改善</th></tr> <tr> <td>○</td><td>◎</td><td>◎</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> </table> 	シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善	○	◎	◎	○	○	○
シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善																																																																								
○	◎	◎	○	○	○																																																																								
シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善																																																																								
○	◎	◎	○	○	○																																																																								
シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善																																																																								
○	◎	◎	○	○	○																																																																								
シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善																																																																								
○	◎	◎	○	○	○																																																																								
シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善																																																																								
○	◎	◎	○	○	○																																																																								
シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善																																																																								
○	◎	◎	○	○	○																																																																								