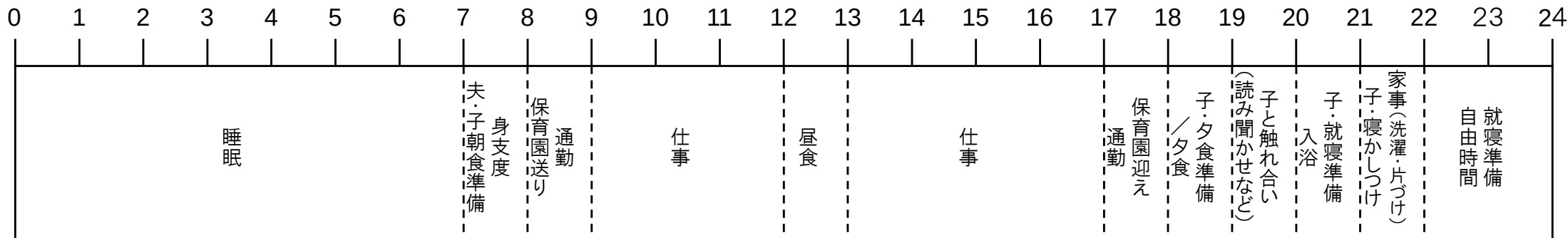


Myスポーツプログラム（例）

平日

休日

目標：一日に2メニューは実施する

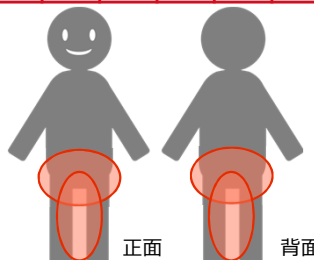


ヒップ・内もものトレーニング （バレエの3番ポジション）

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
		○	◎		

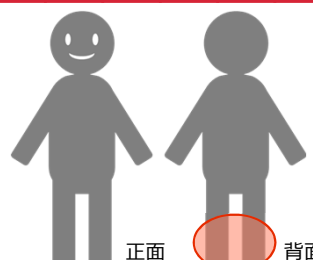


ふくらはぎトレーニング・ ふくらはぎストレッチ

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
		◎		○	○

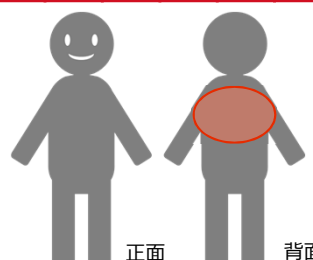


背中ストレッチ （わしのポーズ）

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
			○	◎	

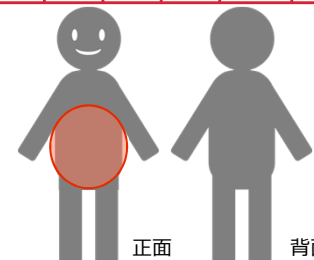


足腰のトレーニング （足上げ）

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
○		◎			

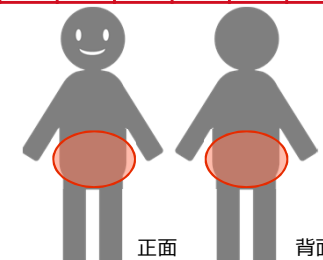


腰部のストレッチ （タツの落とし子のポーズ）

腰部のストレッチ



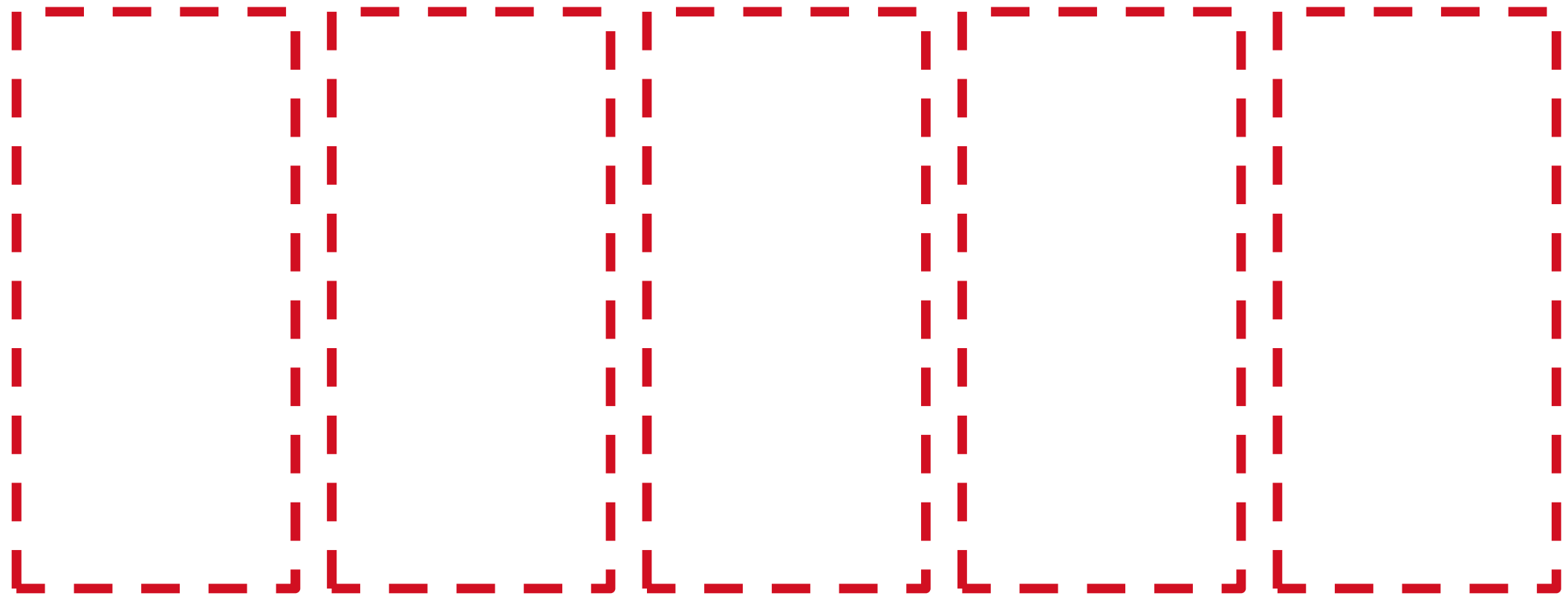
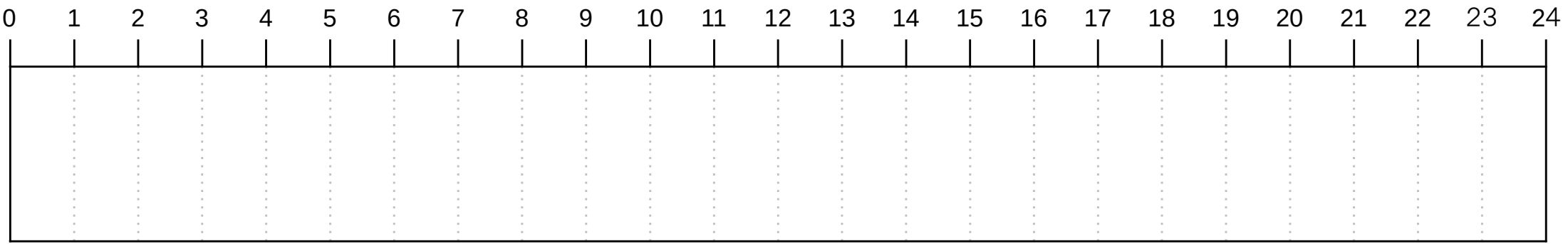
シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善
				○	



Myスポーツプログラム

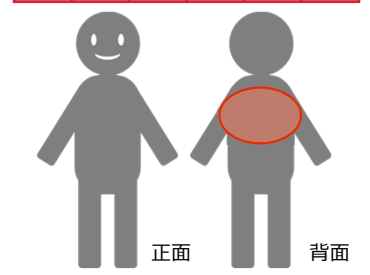
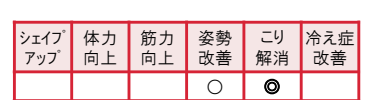
平日 休日

目標：



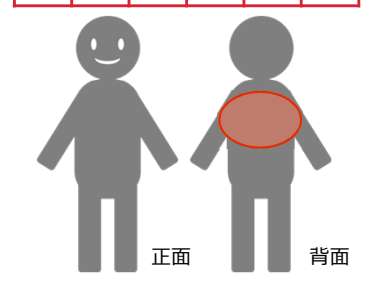
背中ストレッチ (わしのポーズ)

背中の筋肉のストレッチ



背中ストレッチ (わしのポーズ)

背中の筋肉のストレッチ

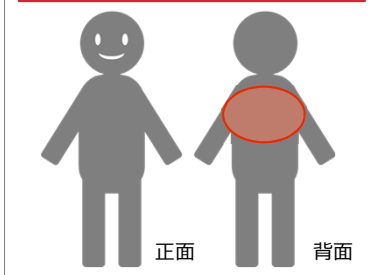
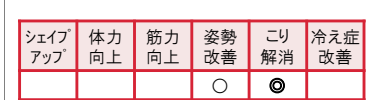
An illustration of a woman with brown hair, wearing a green vest over a white long-sleeved shirt and brown pants, sitting on a black office chair. She is leaning forward, with her head down and her right arm extended towards her left leg, performing a back stretch. The background is white.

背中ストレッチ (わしのポーズ)

背中の筋肉のストレッチ

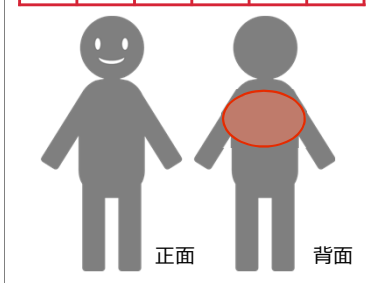
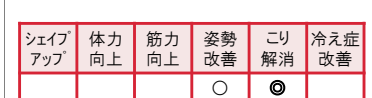


The illustration shows a woman with brown hair, wearing a green long-sleeved shirt and brown pants, sitting on a black office chair. She is leaning forward, with her head and arms resting on her knees, demonstrating a back muscle stretch. The chair has a black seat and a silver base with five wheels.



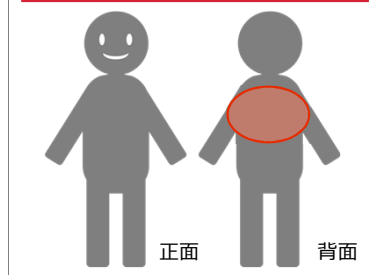
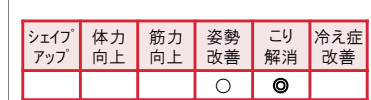
背中ストレッチ (わしのポーズ)

背中の筋肉のストレッチ

An illustration of a woman with brown hair, wearing a green long-sleeved shirt and brown pants, sitting on a black office chair. She is leaning forward, with her head and arms resting on her knees, performing a back stretch. The chair has a five-point base with casters.

背中ストレッチ (わしのポーズ)

背中の筋肉のストレッチ

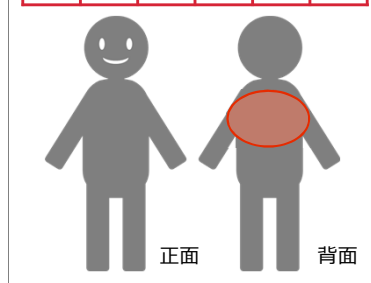


背中ストレッチ (わしのポーズ)

背中中の筋肉のストレッチ



A cartoon illustration of a woman with brown hair, wearing a green long-sleeved shirt and brown skirt, sitting on a black office chair. She is leaning forward, with her head tucked down and her arms extended forward, resting her hands on her knees. This posture is designed to stretch the muscles in the middle of the back.

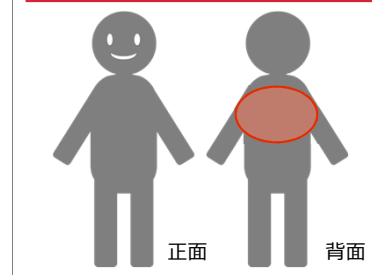


背中ストレッチ (わしのポーズ)

背中の筋肉のストレッチ



The illustration shows a woman with brown hair, wearing a green vest over a white long-sleeved shirt and brown pants, sitting on a black office chair. She is leaning forward, with her torso nearly horizontal to the ground. Her arms are extended forward, and her hands are clasped together. Her legs are bent at the knees, and her feet are flat on the floor. This posture is designed to stretch the muscles in the lower back and hamstrings.

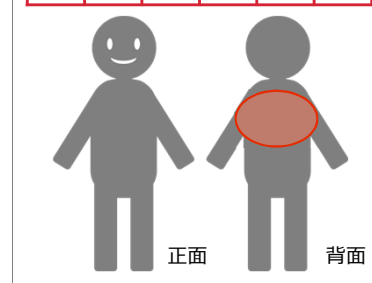


背中ストレッチ (わしのポーズ)

背中の筋肉のストレッチ



A cartoon illustration of a woman with brown hair, wearing a green long-sleeved shirt and brown pants, sitting on a black office chair. She is leaning forward, with her head down and her arms extended forward, performing a stretch for her back muscles. The background is white.

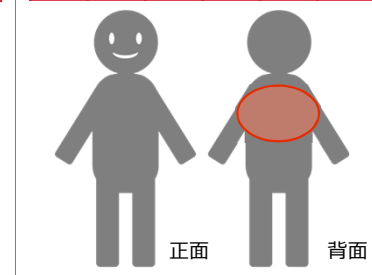


背中ストレッチ (わしのポーズ)

背中の筋肉のストレッチ

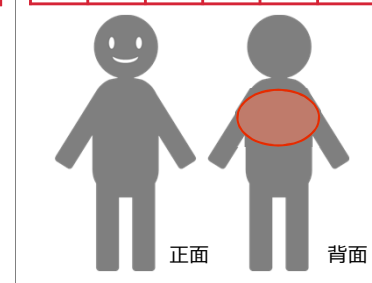


The illustration shows a woman with brown hair, wearing a white long-sleeved shirt, a green vest, and brown skirt, sitting on a black office chair. She is leaning forward, with her torso nearly horizontal to the ground. Her arms are extended forward, and her hands are clasped together. Her legs are bent at the knees, and her feet are flat on the floor. This posture is designed to stretch the muscles in the lower back and hamstrings.



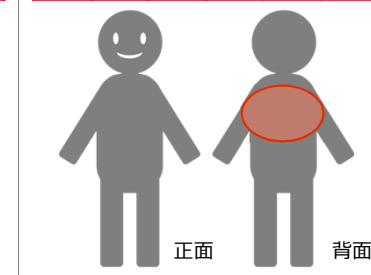
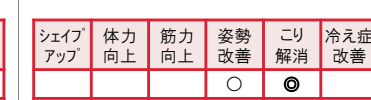
背中ストレッチ (わしのポーズ)

背中の筋肉のストレッチ



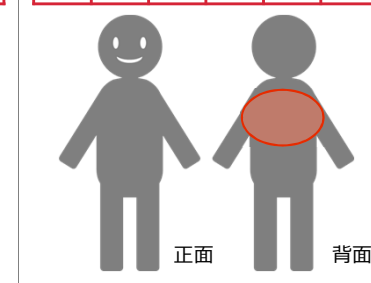
背中ストレッチ (わしのポーズ)

背中の筋肉のストレッチ

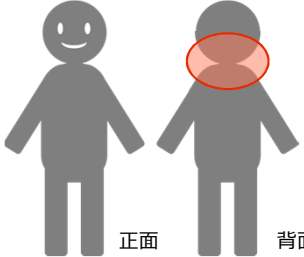
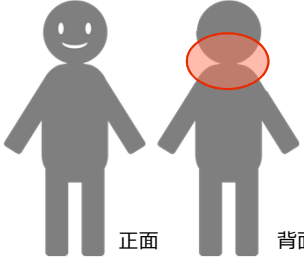
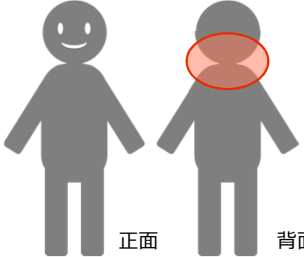
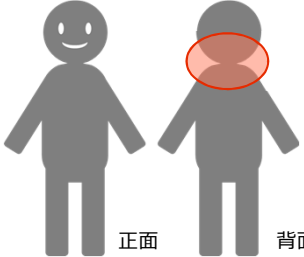
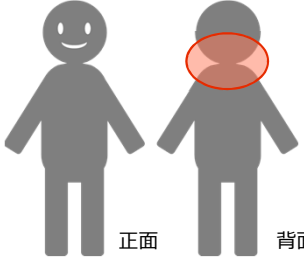
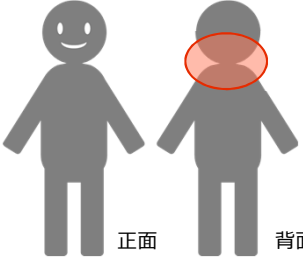
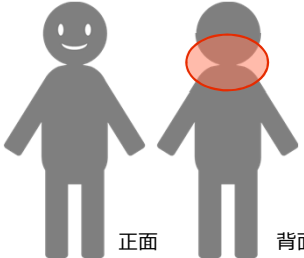
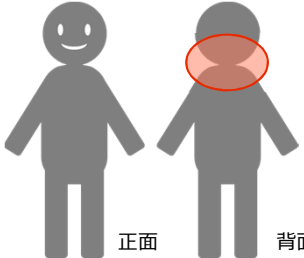
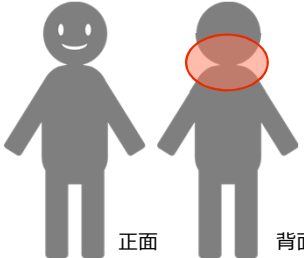
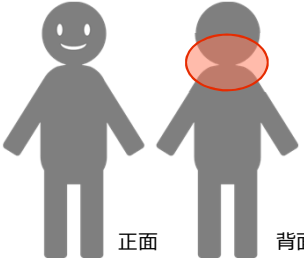
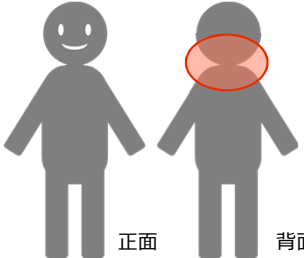
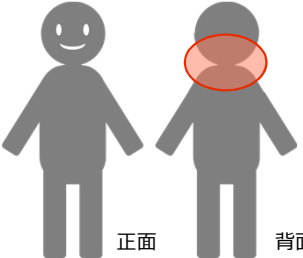


背中のストレッチ (わしのポーズ)

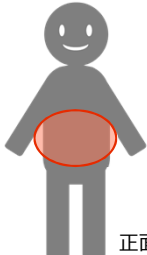
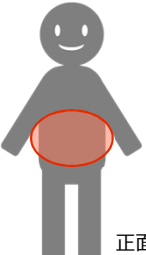
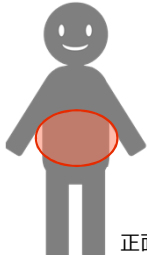
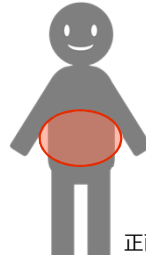
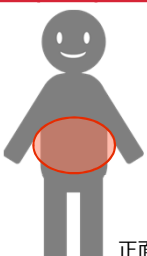
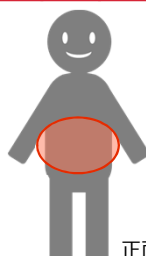
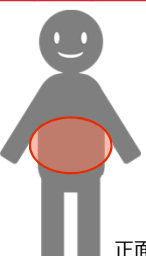
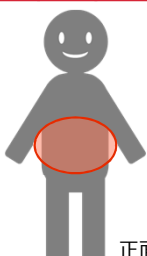
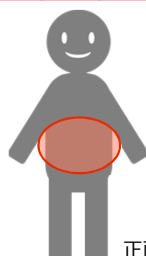
背中の筋肉のストレッチ



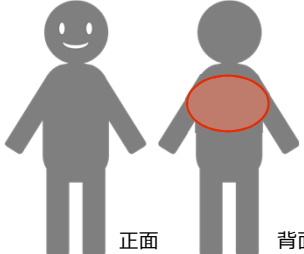
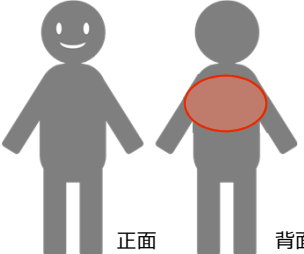
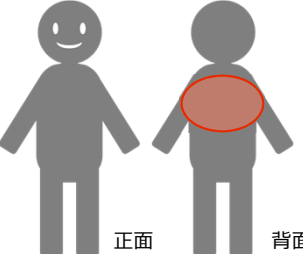
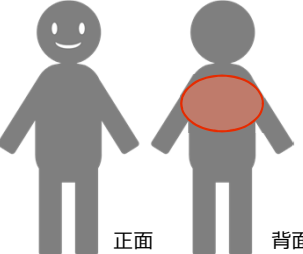
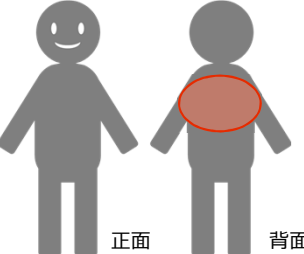
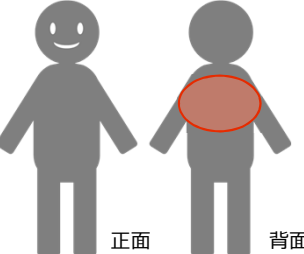
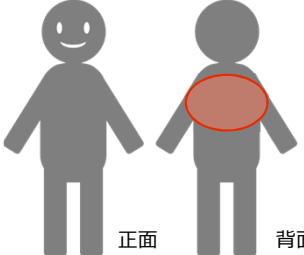
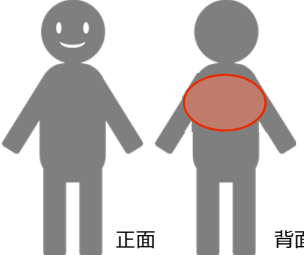
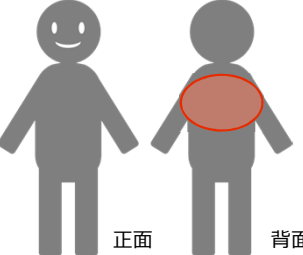
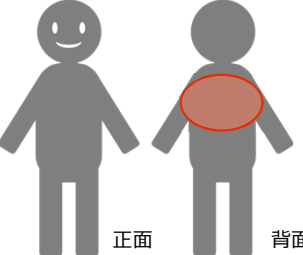
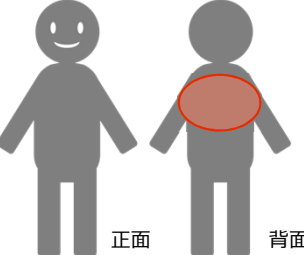
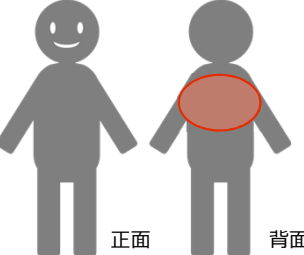


僧帽筋のトレーニング	僧帽筋のトレーニング	僧帽筋のトレーニング	僧帽筋のトレーニング	僧帽筋のトレーニング	僧帽筋のトレーニング																																																																								
首・肩のトレーニング	首・肩のトレーニング	首・肩のトレーニング	首・肩のトレーニング	首・肩のトレーニング	首・肩のトレーニング																																																																								
																																																																													
<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>	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			○	○	◎		<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>	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			○	○	◎		<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>	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			○	○	◎		<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>	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			○	○	◎		<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>	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			○	○	◎		<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>	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																																																																								
		○	○	◎																																																																									
																																																																													
僧帽筋のトレーニング	僧帽筋のトレーニング	僧帽筋のトレーニング	僧帽筋のトレーニング	僧帽筋のトレーニング	僧帽筋のトレーニング																																																																								
首・肩のトレーニング	首・肩のトレーニング	首・肩のトレーニング	首・肩のトレーニング	首・肩のトレーニング	首・肩のトレーニング																																																																								
																																																																													
<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>	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			○	○	◎		<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>	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			○	○	◎		<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>	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			○	○	◎		<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>	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			○	○	◎		<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>	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			○	○	◎		<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>	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																																																																								
		○	○	◎																																																																									
																																																																													

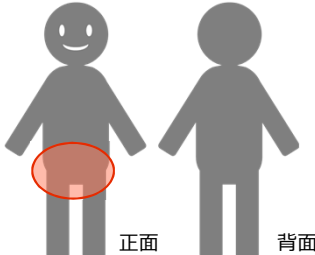
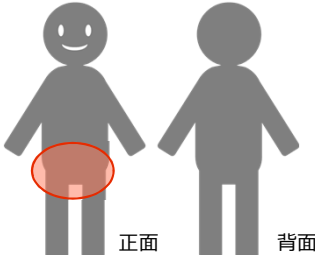
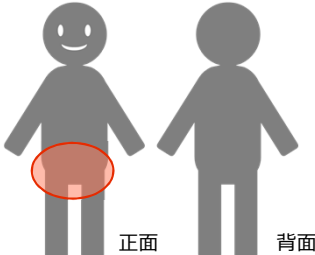
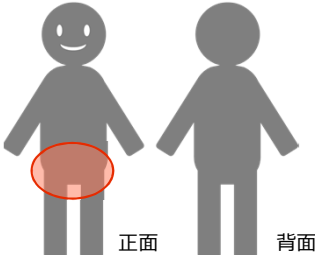
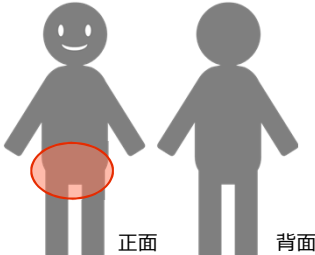
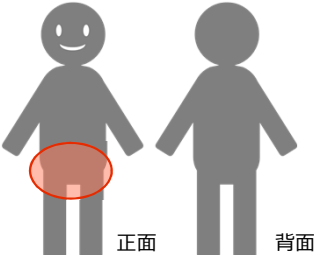
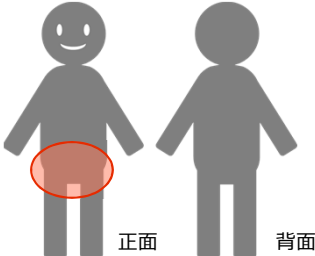
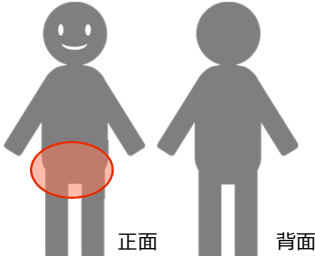
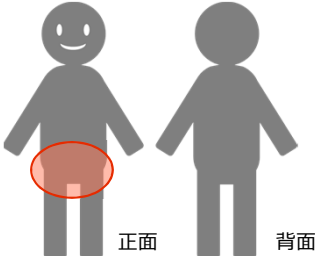
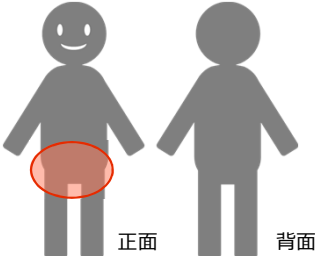
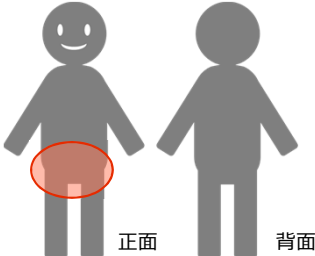
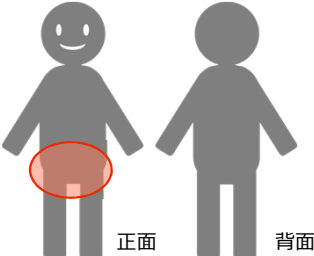


腹筋のトレーニング (クランチ)	腹筋のトレーニング (クランチ)	腹筋のトレーニング (クランチ)	腹筋のトレーニング (クランチ)	腹筋のトレーニング (クランチ)	腹筋のトレーニング (クランチ)																																																																								
腹筋のトレーニング  <table border="1"> <tr> <th>シェイプアップ</th><th>体力向上</th><th>筋力向上</th><th>姿勢改善</th><th>こり解消</th><th>冷え症改善</th></tr> <tr> <td></td><td></td><td>◎</td><td>○</td><td></td><td></td></tr> </table>   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			◎	○			腹筋のトレーニング  <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>   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			◎	○			腹筋のトレーニング  <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>   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			◎	○			腹筋のトレーニング  <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>   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			◎	○			腹筋のトレーニング  <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>   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			◎	○			腹筋のトレーニング  <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>   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																																																																								
		◎	○																																																																										
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)	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)																																																																								
腹筋のトレーニング  <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>   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			◎	○			腹筋のトレーニング  <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>   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			◎	○			腹筋のトレーニング  <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>   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			◎	○			腹筋のトレーニング  <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>   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			◎	○			腹筋のトレーニング  <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>   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			◎	○			腹筋のトレーニング  <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>   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																																																																								
		◎	○																																																																										

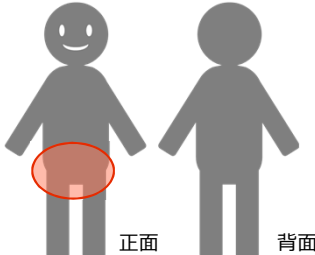
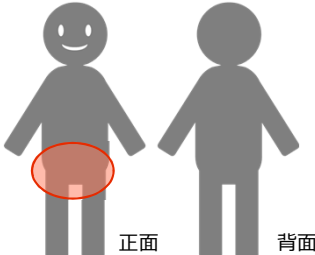
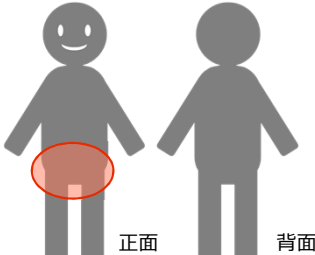
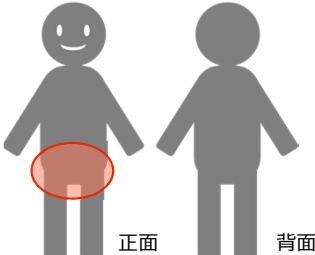
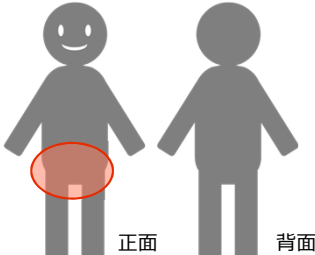
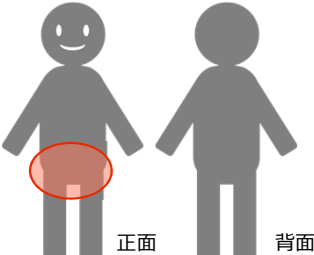
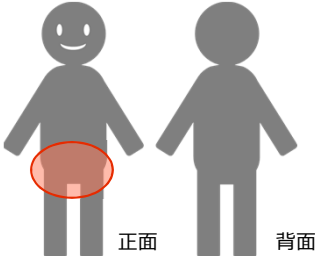
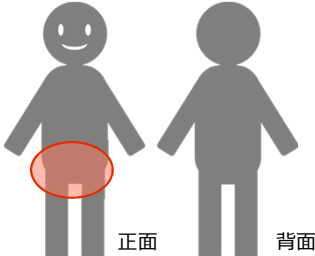
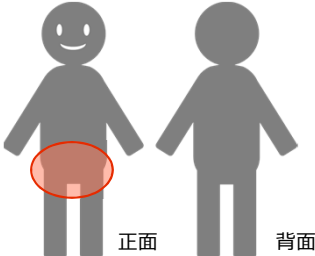
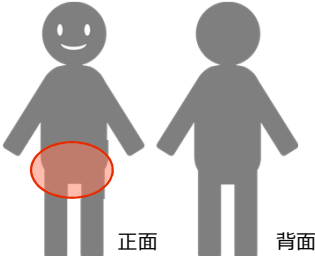
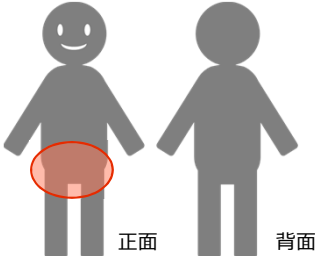
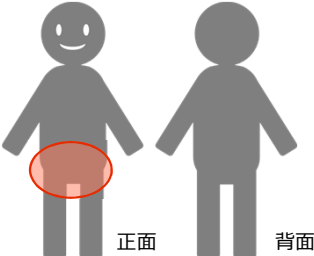


背中ストレッチ (ベビーカー使用ストレッチ)	背中ストレッチ (ベビーカー使用ストレッチ)	背中ストレッチ (ベビーカー使用ストレッチ)	背中ストレッチ (ベビーカー使用ストレッチ)	背中ストレッチ (ベビーカー使用ストレッチ)	背中ストレッチ (ベビーカー使用ストレッチ)
背中筋肉ストレッチ 	背中筋肉ストレッチ 	背中筋肉ストレッチ 	背中筋肉ストレッチ 	背中筋肉ストレッチ 	背中筋肉ストレッチ 
シェイプアップ 体力向上 筋力向上 姿勢改善 こり解消 冷え症改善	シェイプアップ 体力向上 筋力向上 姿勢改善 こり解消 冷え症改善	シェイプアップ 体力向上 筋力向上 姿勢改善 こり解消 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
					
背中ストレッチ (ベビーカー使用ストレッチ)	背中ストレッチ (ベビーカー使用ストレッチ)	背中ストレッチ (ベビーカー使用ストレッチ)	背中ストレッチ (ベビーカー使用ストレッチ)	背中ストレッチ (ベビーカー使用ストレッチ)	背中ストレッチ (ベビーカー使用ストレッチ)
背中筋肉ストレッチ 	背中筋肉ストレッチ 	背中筋肉ストレッチ 	背中筋肉ストレッチ 	背中筋肉ストレッチ 	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	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
					



足腰のトレーニング (足上げ)	足腰のトレーニング (足上げ)	足腰のトレーニング (足上げ)	足腰のトレーニング (足上げ)	足腰のトレーニング (足上げ)	足腰のトレーニング (足上げ)																																																																								
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																																																																								
																																																																													
<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>	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	○		◎				<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>	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	○		◎				<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>	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	○		◎				<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>	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	○		◎				<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>	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	○		◎				<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>	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																																																																								
○		◎																																																																											
																																																																													
足腰のトレーニング (足上げ)	足腰のトレーニング (足上げ)	足腰のトレーニング (足上げ)	足腰のトレーニング (足上げ)	足腰のトレーニング (足上げ)	足腰のトレーニング (足上げ)																																																																								
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																																																																								
																																																																													
<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>	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	○		◎				<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>	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	○		◎				<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>	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	○		◎				<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>	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	○		◎				<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>	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	○		◎				<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>	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																																																																								
○		◎																																																																											
																																																																													



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																																																																								
																																																																													
<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	○		◎				<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	○		◎				<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	○		◎				<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	○		◎				<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	○		◎				<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																																																																								
○		◎																																																																											
																																																																													
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																																																																								
																																																																													
<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	○		◎				<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	○		◎				<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	○		◎				<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	○		◎				<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	○		◎				<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																																																																								
○		◎																																																																											
																																																																													





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
			◎		○

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
			◎		○

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



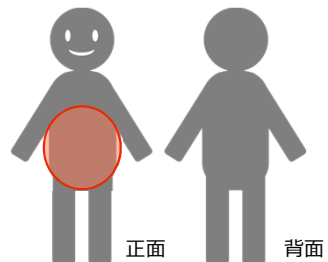
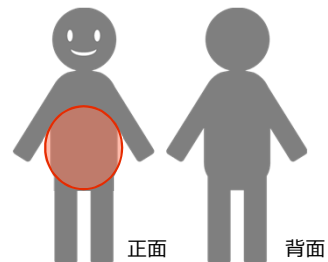
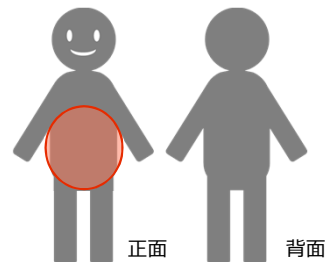
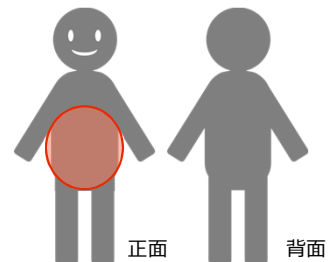
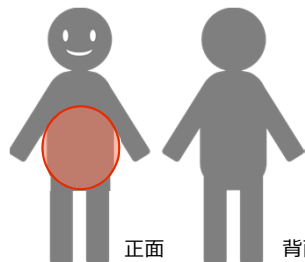
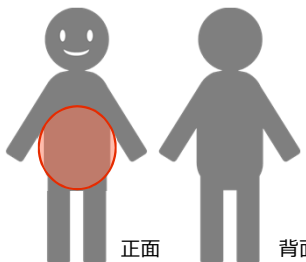
シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善
			◎		○

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
			◎		○



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
			◎		○

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
			◎		○

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



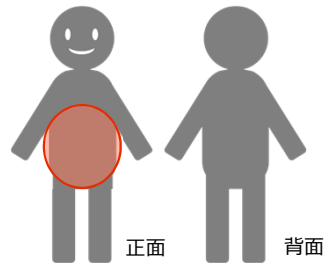
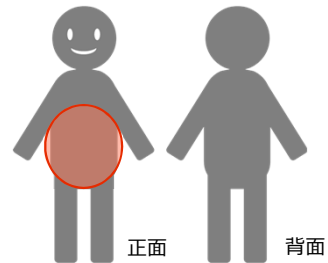
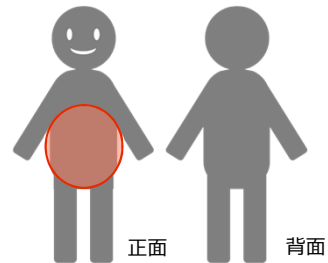
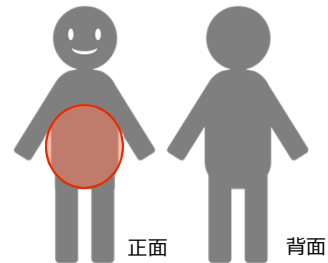
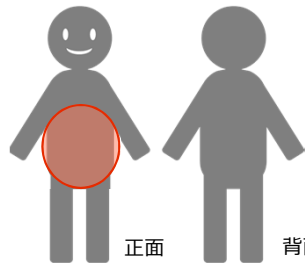
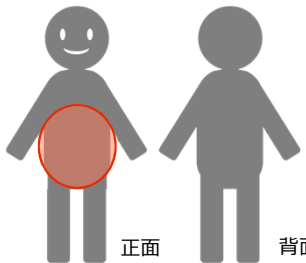
シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善
			◎		○

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
			◎		○



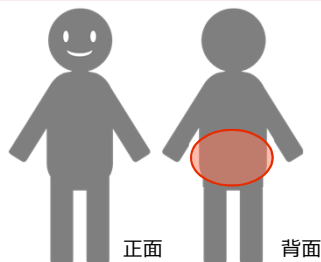


股関節のトレーニング

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
		◎	○		

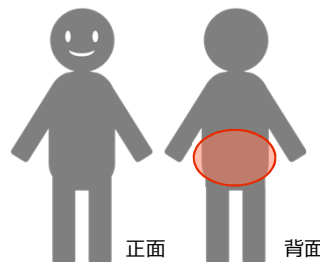


股関節のトレーニング

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
		◎	○		

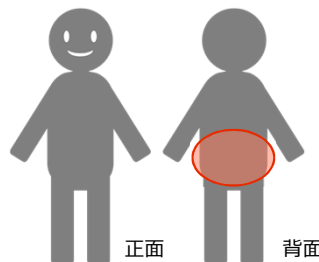


股関節のトレーニング

脚のトレーニング

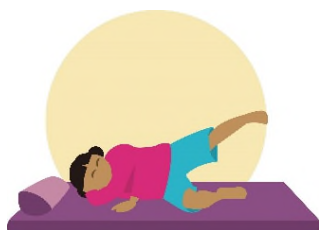


シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善
		◎	○		

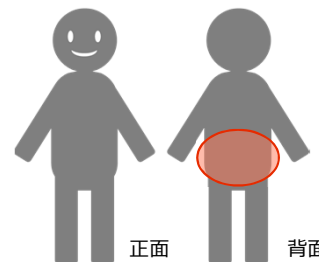


股関節のトレーニング

脚のトレーニング

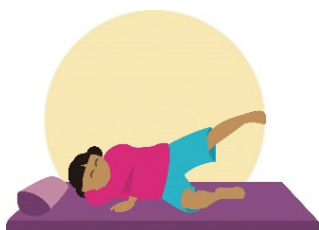


シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善
		◎	○		

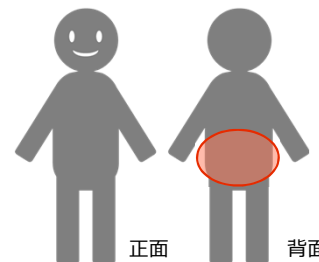


股関節のトレーニング

脚のトレーニング

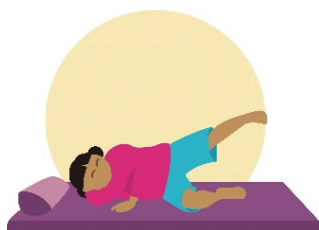


シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善
		◎	○		

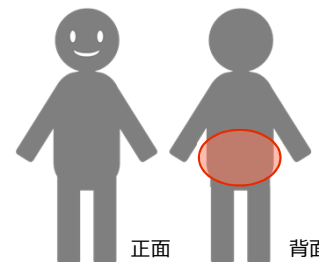


股関節のトレーニング

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
		◎	○		

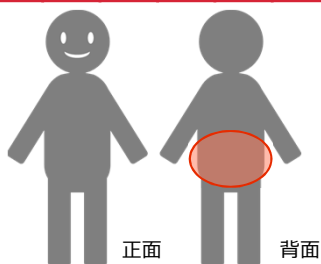


股関節のトレーニング

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
		◎	○		

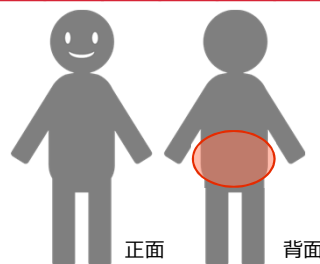


股関節のトレーニング

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
		◎	○		

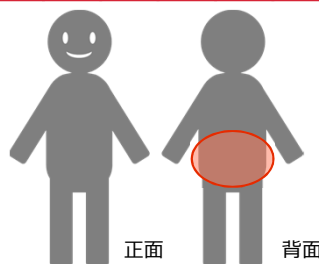


股関節のトレーニング

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
		◎	○		

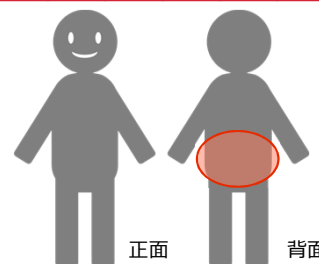


股関節のトレーニング

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
		◎	○		

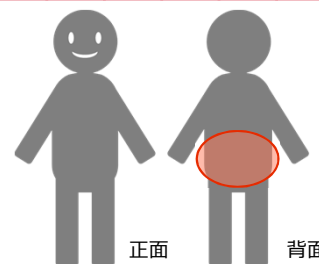


股関節のトレーニング

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
		◎	○		

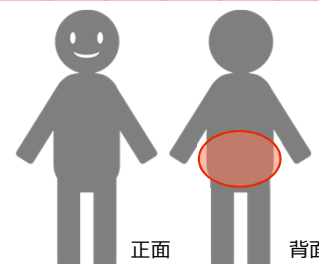


股関節のトレーニング

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
		◎	○		



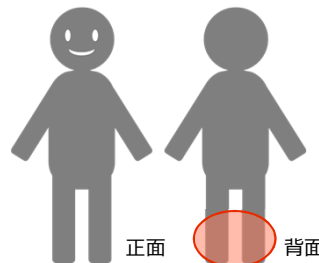


ふくらはぎトレーニング・
ふくらはぎストレッチふくらはぎトレーニング・
ふくらはぎストレッチふくらはぎトレーニング・
ふくらはぎストレッチ

ふくらはぎのトレーニング・ストレッチ



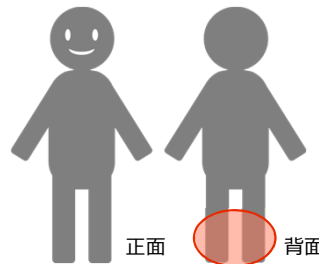
シェイプ アップ	体力 向上	筋力 向上	姿勢 改善	こり 解消	冷え症 改善
		◎		○	○

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トレーニング・
ふくらはぎストレッチ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
		◎		○	○



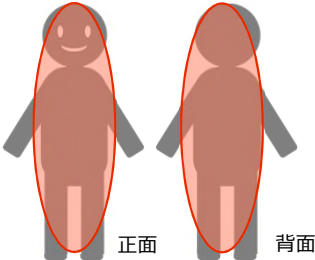


全身持久力UP
エクササイズA

全身運動



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
○	◎	◎	○	○	○



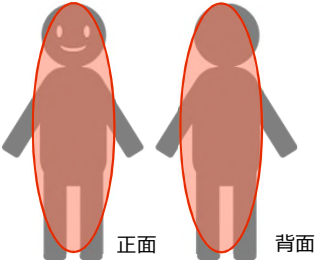
正面背面

全身持久力UP
エクササイズA

全身運動



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
○	◎	◎	○	○	○



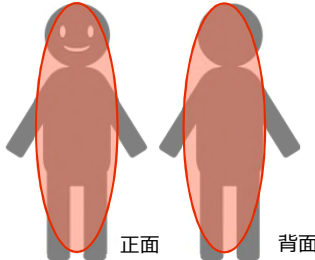
正面背面

全身持久力UP
エクササイズA

全身運動



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
○	◎	◎	○	○	○



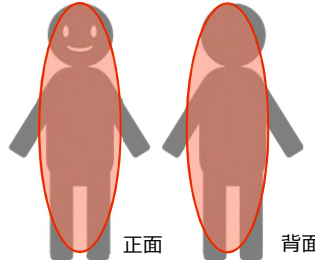
正面背面

全身持久力UP
エクササイズA

全身運動



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
○	◎	◎	○	○	○



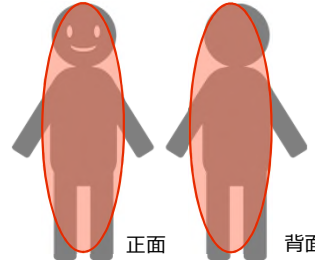
正面背面

全身持久力UP
エクササイズA

全身運動



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
○	◎	◎	○	○	○



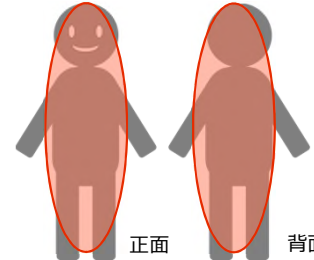
正面背面

全身持久力UP
エクササイズA

全身運動



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
○	◎	◎	○	○	○



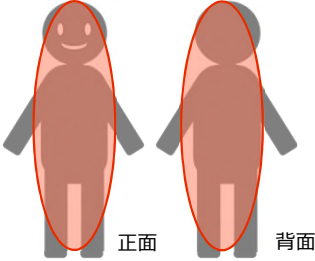
正面背面

全身持久力UP
エクササイズA

全身運動



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
○	◎	◎	○	○	○



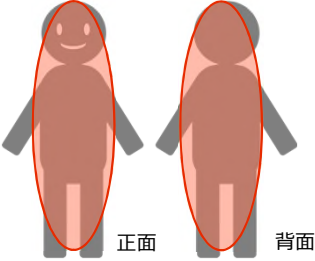
正面背面

全身持久力UP
エクササイズA

全身運動



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
○	◎	◎	○	○	○



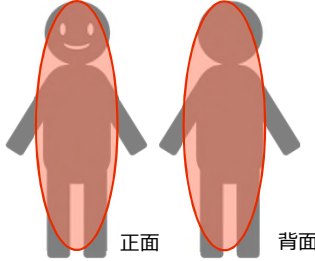
正面背面

全身持久力UP
エクササイズA

全身運動



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
○	◎	◎	○	○	○



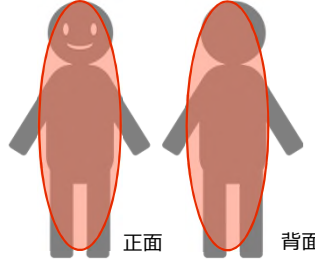
正面背面

全身持久力UP
エクササイズA

全身運動



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
○	◎	◎	○	○	○



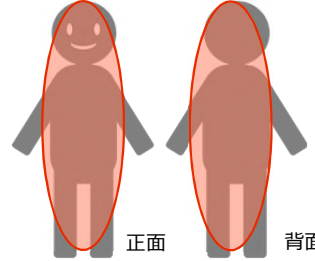
正面背面

全身持久力UP
エクササイズA

全身運動



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
○	◎	◎	○	○	○



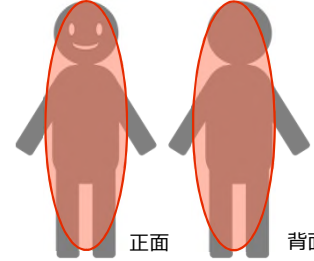
正面背面

全身持久力UP
エクササイズA

全身運動



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

