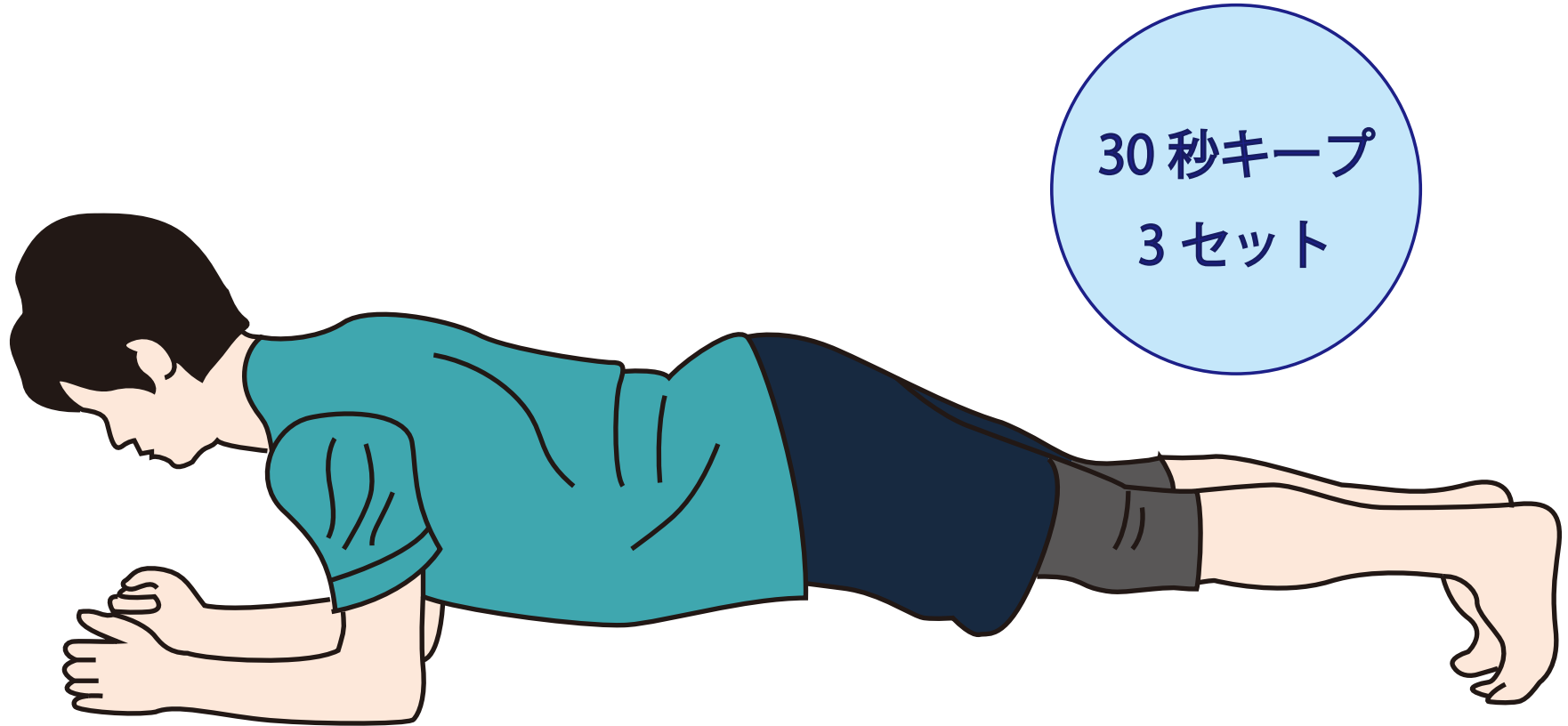


プランク（体幹トレーニング）



30秒キープ
3セット

- ・ お尻が出たりおなかが出たりせず、出来るだけ体が一直線になった状態を維持しましょう