

# デスクでこっそり筋トレ

紙などを膝にはさみ、内ももで  
紙をつぶすように脚をピタッと密着！

★デスクワーク中に紙が落ちなく  
なることを目標に

内ももの引き締め、O脚予防に  
効果的！



すきま時間に筋トレ！



ち〜とばっか動効果（うごこうか）