

デスクでこっそり筋トレ



すきま時間に筋トレ！

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

内ものの引き締め、O脚予防に
効果的！



ち～とばっか動効果 (うごこうか)