

かかと合わせヒールレイズ



かかとが離れないように注意！

- ①つま先を直角に開き、かかとを合わせて立ちます
姿勢はまっすぐを意識！

- ②かかとを合わせたまま、かかとの上げ下げを10~20回程度繰り返します

内ももやお尻の引き締め、O脚の改善に効果的！



すきま時間にストレッ칭！



ち～とばつか動効果 (うごこうか)