

目標 1週間で  
1周18種目

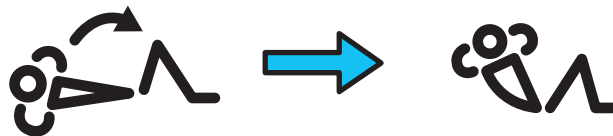
冬休みの宿題

おうちで  
チャレンジ!

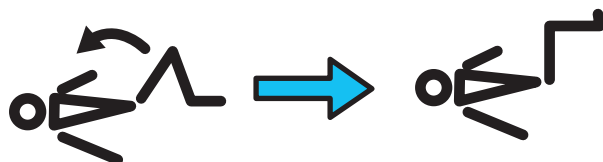
# おなか中心のトレーニング

## ウォーミングアップ

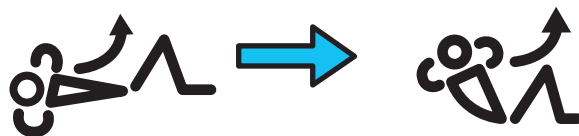
1. クランチ 上体おこし



2. レッグレイズ 足上げ



3. ツイスト 上体おこしひねり



## フロント

1. ホバー



2. ホバーサルーテ 敬礼



3. ホバーサークル 回転

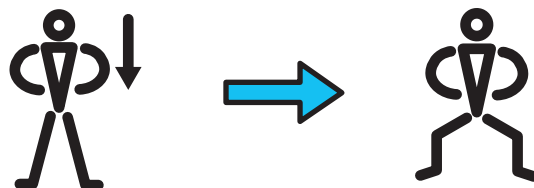


4. V字腹筋

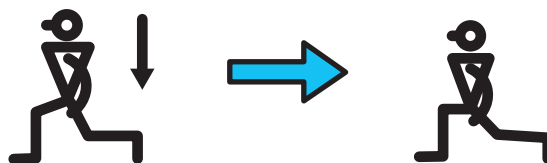


## グルーツ

1. スクワット (正面)

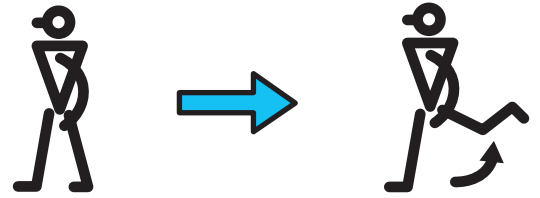


2. ランジ (横)

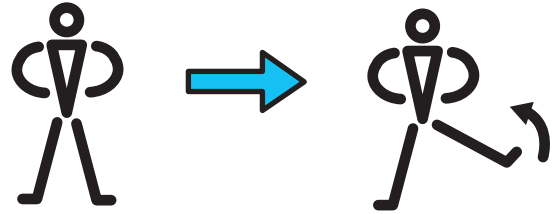


## グルーツ

### 3. ヒップアップ (横)



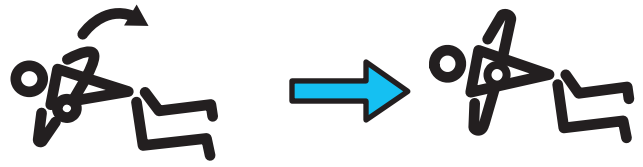
### 4. 足横上げ (正面)



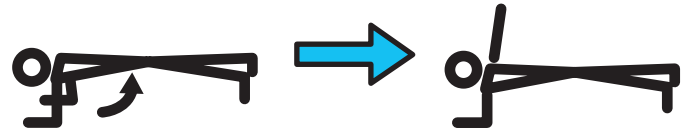
## サイド

### 1. サイドクランチ

下の手→グー 上の手→パー



### 2. ローリング ホバー



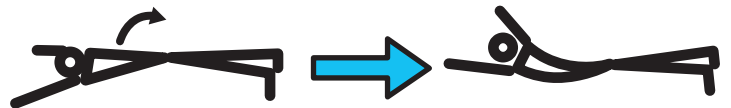
### 3. サークルクランチ

又は数字、かな、カナ



## バック

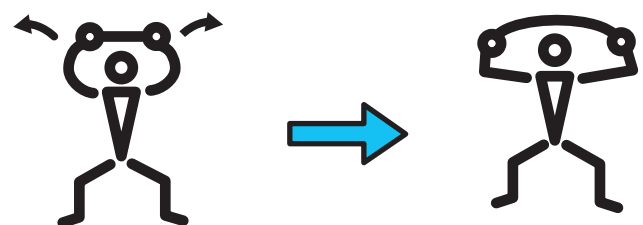
### 1. バックエクステション (後面)



### 2. チューブ (正面)

ラットプルダウン

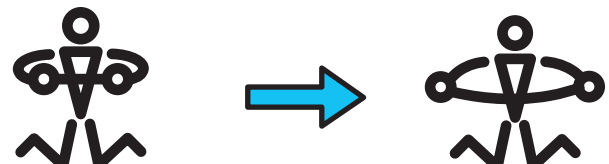
上から耳の横へ引き下げる



### 3. チューブ (横)

リバースペックデック

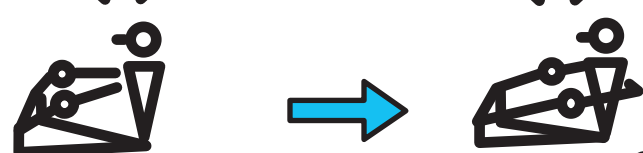
胸の前から横へ広げる



### 4. チューブ

ローイング

足先からみぞおちへ引っぱる



完