

# TRAINING

## トレーニング

スプリットスクワット  
左右

10回×2セット



両手を腰にあてて  
足を前後に開く



CHECK!  
背中が  
丸まらないように!



【注意点】  
膝が内側に入らないように注意

後ろ足の膝を床に近づけるように  
腰を落として戻る



～運動・スポーツ応援プロジェクト～