

トレーニング

スクワット
10回×2セット



①両足を肩幅に開き、
両手を前に伸ばします。



②太ももが床と平行になるまで、
腰を落として戻ります。

CHECK!
✓

【注意点】
膝がつま先より
前に出ないようにします。

