

ロコトレの紹介

3**その他にも、いろいろな運動にトライしてみましょう****脚上げ体操**

大腿四頭筋(太ももの筋肉)を
きたえる運動

楽しめて、自分に合った運動を
選ぶのがポイント♪

スポーツ

水泳やラジオ体操など
好みの各種スポーツ

戻る

次へ