



1.スクワット



2.デッドリフト



3.四股スクワット



4.四股踏み



5.バンザイスクワット



6.フォワードランジ



7.後方レッグリーチ(左)



8.後方レッグリーチ(右)



9.側方レッグリーチ(左)



10.側方レッグリーチ(右)



11.ドロップスクワット



12.フロントスクワット  
(左)



13.フロントスクワット  
(右)



14.片足スクワット(左)



15.片足スクワット(右)



16.後足スプリット  
スクワット(左)



17.後足スプリット  
スクワット(右)



18.サイドスクワット



19.サイドランジ(左)



20.サイドランジ(右)



21.バックランジ



22.T字バランス(左)



23.T字バランス(右)



24.片足スクワット+  
回旋(左)



25.片足スクワット+  
回旋(右)



26.ランジ+回旋(左)



27.ランジ+回旋(右)



28.サイドスクワット+  
回旋(左)



29.サイドスクワット+  
回旋(右)



30.ジャンプ



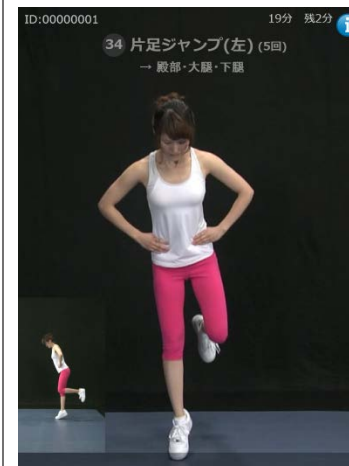
31.バンザイジャンプ



32.スプリットスクワット  
ジャンプ



33.タックジャンプ



34.片足ジャンプ(左)



35.片足ジャンプ(右)



36.サイドホッピング  
(左右交互)















37.サイドジャンプ  
(左右交互)



38.回転ジャンプ  
(右90度から)



<div><div>ID:000000016分 残6分 ⓘ</div><div>1 スプリットスクワット(前傾左) (10回) → 殿部・大腿・下腿</div></div> <div>1.スプリットスクワット (前傾左)</div>	<div><div>ID:000000016分 残5分 ⓘ</div><div>2 スプリットスクワット(前傾右) (10回) → 殿部・大腿・下腿</div></div> <div>2.スプリットスクワット (前傾右)</div>	<div><div>ID:000000016分 残5分 ⓘ</div><div>3 スプリットスクワット(後傾左) (10回) → 大腿前面・下腿</div></div> <div>3.スプリットスクワット (後傾左)</div>	<div><div>ID:000000016分 残4分 ⓘ</div><div>4 スプリットスクワット(後傾右) (10回) → 大腿前面・下腿</div></div> <div>4.スプリットスクワット (後傾右)</div>	<div><div>ID:000000016分 残4分 ⓘ</div><div>5 スプリットスクワット(回旋左) (10回) → 殿部・大腿・下腿</div></div> <div>5.スプリットスクワット (回旋左)</div>	<div><div>ID:000000016分 残3分 ⓘ</div><div>6 スプリットスクワット(回旋右) (10回) → 殿部・大腿・下腿</div></div> <div>6.スプリットスクワット (回旋右)</div>	<div><div>ID:000000016分 残3分 ⓘ</div><div>7 スプリットスクワット(T字左) (5回) → 殿部・大腿後面・下腿</div></div> <div>7.スプリットスクワット (T字左)</div>
<div><div>ID:000000016分 残2分 ⓘ</div><div>8 スプリットスクワット(T字右) (5回) → 殿部・大腿後面・下腿</div></div> <div>8.スプリットスクワット (T字右)</div>	<div><div>ID:000000016分 残2分 ⓘ</div><div>9 サイドスクワット(前傾左) (5回) → 殿部・大腿・下腿</div></div> <div>9.サイドスクワット (前傾左)</div>	<div><div>ID:000000016分 残2分 ⓘ</div><div>10 サイドスクワット(前傾右) (5回) → 殿部・大腿・下腿</div></div> <div>10.サイドスクワット (前傾右)</div>	<div><div>ID:000000016分 残2分 ⓘ</div><div>11 サイドスクワット(回旋左) (10回) → 殿部・大腿・下腿</div></div> <div>11.サイドスクワット (回旋左)</div>	<div><div>ID:000000016分 残1分 ⓘ</div><div>12 サイドスクワット(回旋右) (10回) → 殿部・大腿・下腿</div></div> <div>12.サイドスクワット (回旋右)</div>		