

アドバイス 体測定をする時間を同じ時間にした方が正確らしいです

メニュー	レポート
1	ヨガ 筋トレ ジョギングがいいかも
2	ヨガで柔軟体操してから、筋トレで体を暖めてジョギングの有酸素運動で脂肪燃焼
3	最後にクールダウンの意味でまたヨガをやるといいかもね
4	筋肉をつけたい：有酸素運動 筋トレ 脂肪を減らしたい：筋トレ 有酸素運動が効果的です