

## 腹を引き締めるトレーニング

メニュー	レポート
1	僕がやってるウエスト引き締めメニューは
2	三日月 太陽 三角 ワニ 橋 (ヨガ)
3	ジャックナイフ 横ひねり 片足ひねり 片足ウォーク (筋トレ)
4	燃焼フラフープ ジョギング島一周 (有酸素)
5	あとは、適当にバランスゲームやって1時間くらい運動してます。ちょっぴりお腹へこんできた。