

おすすめメニュー表一覧

主な効果	ジャンル	エクササイズ
階段の昇降も楽	ヨガ	腰かけのポーズ
	筋トレ	ローイングスクワット
リンパの流れが良くなる	ヨガ	太陽礼拝
	筋トレ	横足上げ
足や二の腕引き締まる	ヨガ	やしの木のポーズ
	筋トレ	フレンチプレス
バランスの取れた体型	ヨガ	三日月のポーズ
	筋トレ	片足ひねり
ウエストライン引き締め	ヨガ	三日月のポーズ
	筋トレ	水平ひねり&横ひねり
ヒップと太ももに効果	ヨガ	英雄のポーズ
	筋トレ	ランジ
二の腕スッキリ	ヨガ	犬のポーズ
	筋トレ	腕立て&横バランス
引き締まったヒップライン	ヨガ	ダンスのポーズ
	ヨガ	ひざを抱えるポーズ
	筋トレ	片足バランスウォーク
インナマッスル強化	ヨガ	コブラのポーズ (寝)
	筋トレ	身体水平支持
美しい立ち姿	ヨガ	立ち木のポーズ
	筋トレ	ゲットアップ