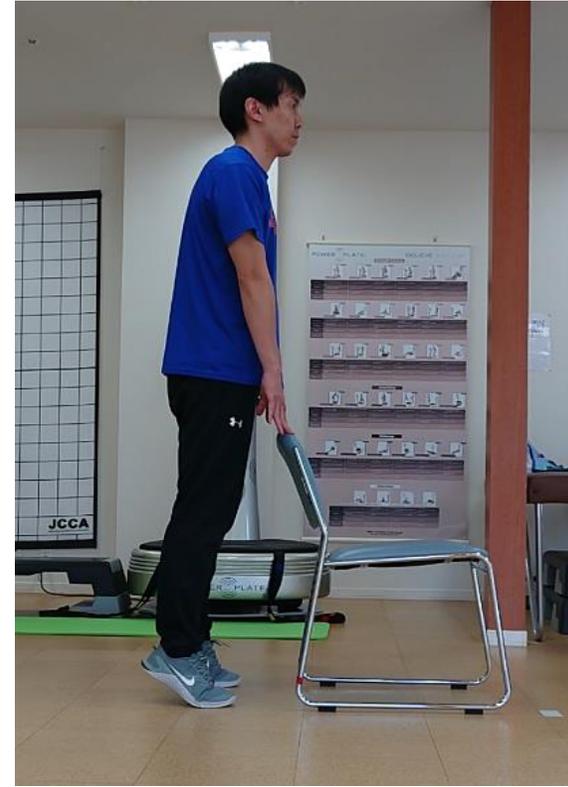
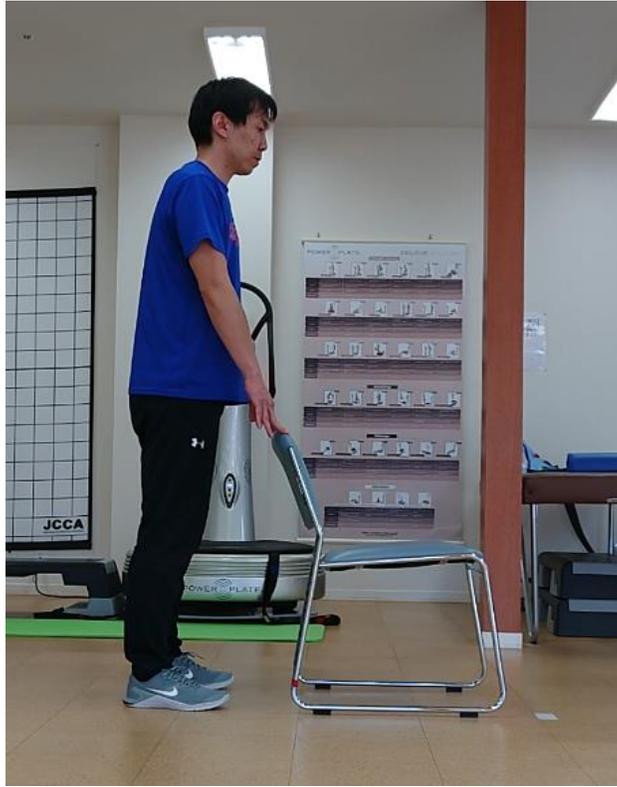


難易度1:かかと上げ(ヒールアップ)

1セット10回



①安定した椅子や机の上に手を置き
腰幅程度に足を開きます

②両足のかかとを持ち上げて
2秒間保持しゆっくり下ろします