

ふっきん台



ふっきん台には、いろいろな使い方が
あります。

初級：上体起こし

目標回数 5 回

中級：腕立ふせ

目標回数 10 回

上級：屈身腰ひねり

目標回数 5 回



このように、ふっきん台だけで、さまざま
な部位を鍛えることができます！！



自分の限界に挑戦して

みよう！！

そして筋肉をつけよう！