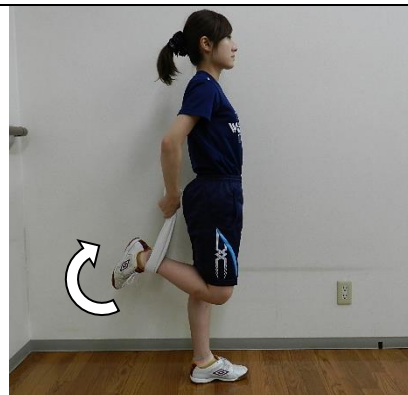


1. 太もも前



2. 太もも前



3. 股関節～太もも前



4. お尻



5. お尻



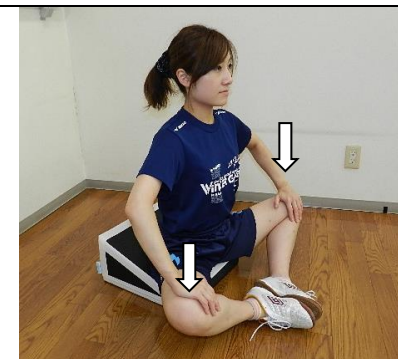
6. お尻+腰



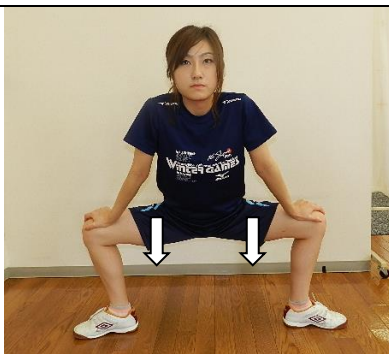
7. 太もも裏



8. 太もも内側



9. 太もも内側



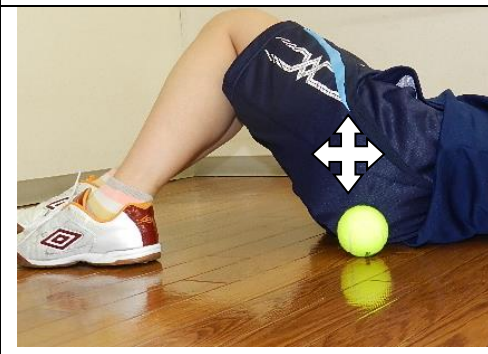
10. 太もも前外側



11. 股関節後方



12. お尻のマッサージ



股関節エクササイズ



<p>1. ワイパー</p> 	<p>2. 腹筋</p> 	<p>3. フリッジ</p> 	<p>4. 片脚フリッジ</p> 	<p>5. SLR 1</p> 
<p>6. SLR 2</p> 	<p>7. SLR 3</p> 	<p>8. 股関節外旋 (側臥位)</p> 	<p>9. 股関節屈曲</p> 	<p>10. 股関節外転</p> 
<p>11. 股関節内転</p> 	<p>12. 股関節内旋</p> 	<p>13. 股関節外旋</p> 	<p>14. 回旋盤</p> 	<p>15. 立ち上がり</p> 
<p>16. スクワット</p> 	<p>17. スケーティング</p> 	<p>18. ランジ</p> 	<p>19. エアロバイク</p> 	<p><メモ></p>