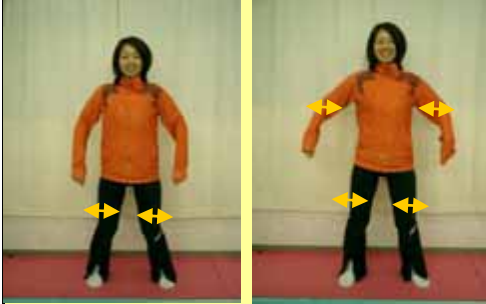


# おうちでシェイプアップ

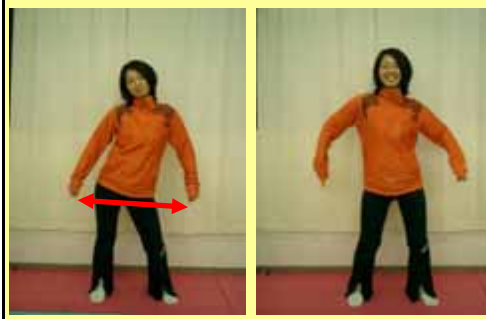
## ブルブル プリプリ体操で脂肪燃焼

### 内ももと天然振袖(二の腕)



膝を緩めて左右に細かく膝を揺らすように動かし腕も細かく振ります。揺れる場所が痒くなるくらいまで続けましょう。

### ぽっこり下腹と大きいお尻



足を腰幅くらいに開き、左右に細かく振りましょう。下腹、お尻がしっかり揺れるくらい振ります。

## ツボ叩きでカラダポカポカ



血海(けっかい)

膝上10cmくらいにある血海(けっかい)のツボを軽くトントンたたきましょう。太鼓をたたくようにリズム良く叩きます。東洋医学の力で血の巡りを良くしましょう！！

## 人魚のポーズで脇スッキリ



横向きに寝転び、上の足を前にずらしませ。骨盤をしっかりと前に向けたまま腕で上体を持ち上げます。脇腹を意識しましょう。肩こりもスッキリ、襟元美人になりましょう(。-)



## ブリッジでヒップ美人



仰向けに寝転び、膝を揃えて立てます。ゆっくり腰を持ち上げましょう。このままキープします。読書などでもできます

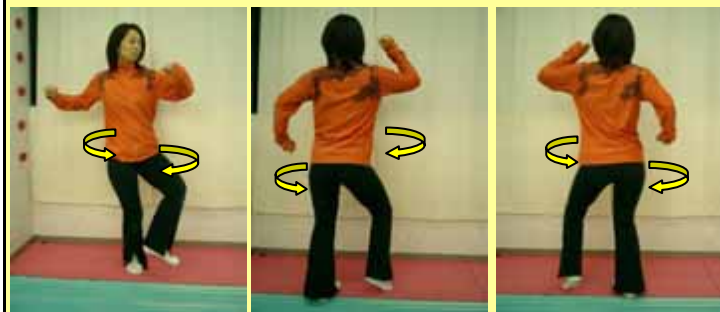
いつでも どこでも  
楽しく  
シェ-ツプアップ！！

## 手足ブラブラで循環を促そう！！



手足をブラブラ気持ちよく振りましょう。血液やリンパの流れを促します。また、ココロとカラダをほぐします。

## ノリノリ ツイストで脂肪燃焼！！



上半身と下半身をしっかりと捻りあいます。腕の動きをつけて脂肪を燃焼させましょう。片足を浮かすとより効果大です。

