

# 5分で差をつける、体幹トレーニング！

20秒間全力！  
 10秒レスト

3種目を  
 連続3セット  
 繰り返そう！

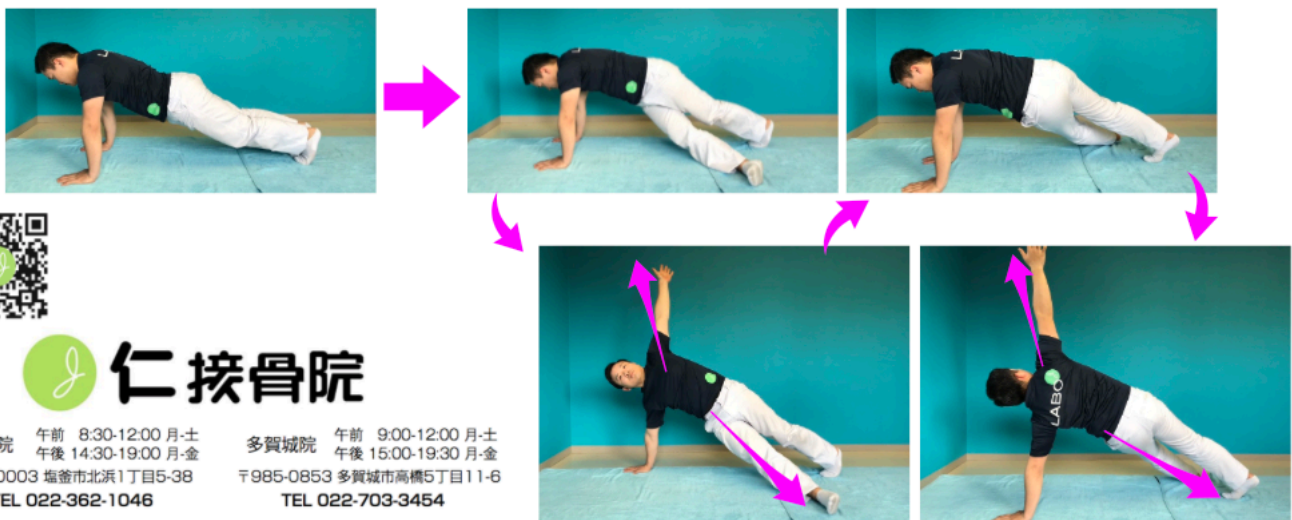
その1！ ・腰を反らさない！ 踵を延ばす！



その2！ ・体をブレずに！ 動作を大きく！



その3！ ・腰を落としたまま！ 左右交互に！



**仁接骨院**

塩釜院 午前 8:30-12:00 月-土  
 午後 14:30-19:00 月-金  
 〒985-0003 塩釜市北浜1丁目5-38  
 TEL 022-362-1046

多賀城院 午前 9:00-12:00 月-土  
 午後 15:00-19:30 月-金  
 〒985-0853 多賀城市高橋5丁目11-6  
 TEL 022-703-3454