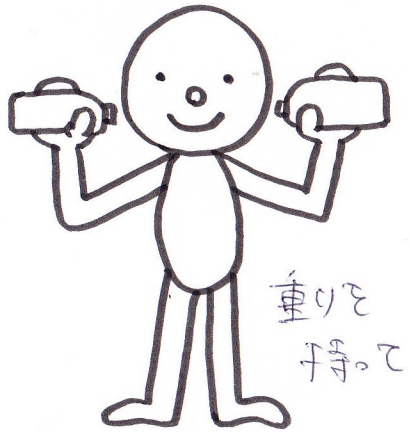


# Stay Home でも運動しましょ! vol.3

## ショルダー・プレス



## バイセプスカーン

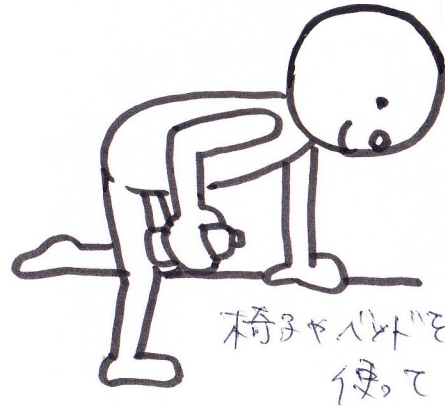


肘を折って手を肩まで引き上げる!

## ハンマーカーン



## トライセプスキックバック



## レッグアダクション

上側の足を  
挙げる!



## レッグアダクション

下側の足を挙げる!

