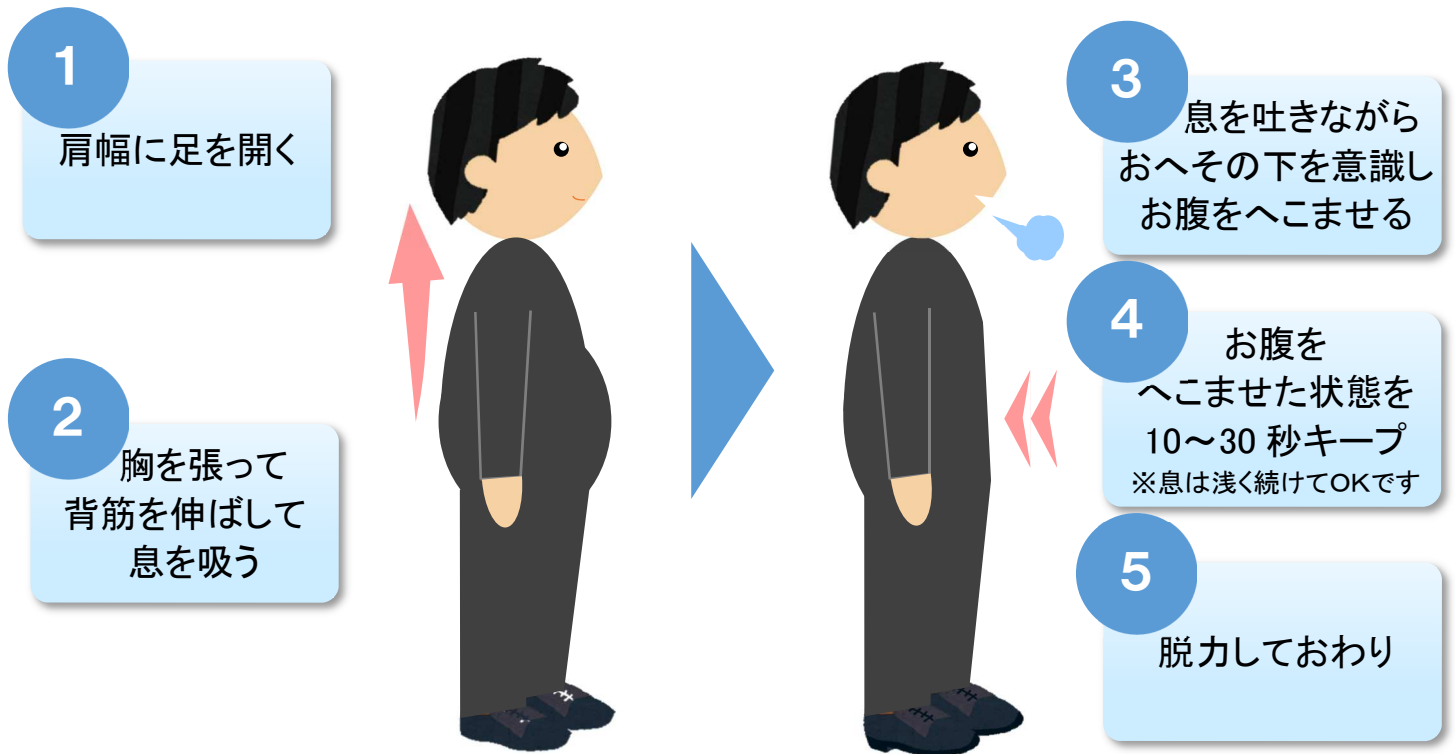


立ったついでにドローイン※で お腹まわりすっきり

※ ドローインは息を吸って、吐きながらお腹をへこませ、一定時間キープすることで、お腹周りのインナーマッスルを刺激するトレーニング。

①ぽっこりお腹の解消、②姿勢が良くなる、③腰痛予防になる、④ボディラインが整う等の効果があります。



口コミ

ウエストが
2cm減った！

簡単だから
いつでもできる☆

体重が減った！

ぽっこりお腹が
スッキリした！

姿勢が
良くなった♪

おすすめの掲示場所

- ① コピー機の前
- ② トイレ、手洗い場
- ③ 給湯室
- ④ 喫煙所
- ⑤ 休憩室