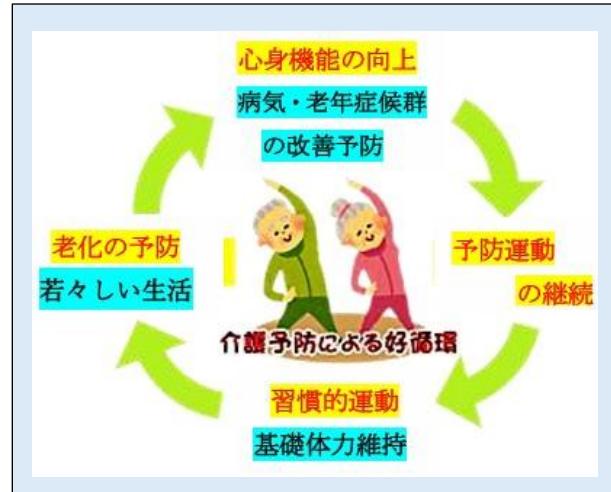




スクワット

三上真由美氏(健康運動指導士)



#### ボル・エクササイズの効果

太ももの内側(内転筋)と腹筋を鍛えることで尿失禁予防や正しい姿勢の保持が期待できます。