

# Sanctband【サンクトバンド】

## 《美尻トレーニング編》

### ①ヒップリフト: 臀部全体

① 腿にバンドをかけ、膝を曲げて仰向けになる



② 足を腰幅に開き、お尻を上にあげていく



### ②スクワット: 臀部～腿全体

① 腿にバンドをかけ、脚を腰幅に開く



② バンドの伸びを保ったまま、臀部からしゃがむ

