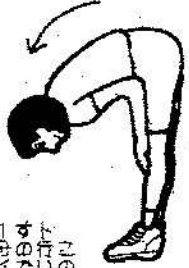


# シブナリスティックキック

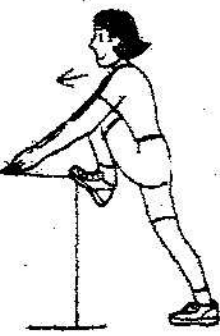
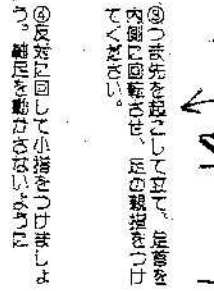
腰に力が入ると、足の上げが軽くなる。腰の力を入れた状態で、足の上げが軽くなる。腰の力を入れた状態で、足の上げが軽くなる。



①腰の力が入ると、足の上げが軽くなる。腰の力を入れた状態で、足の上げが軽くなる。

# 5分間スリムキック

毎日5分間スリムキックを続ける。毎日5分間スリムキックを続ける。毎日5分間スリムキックを続ける。



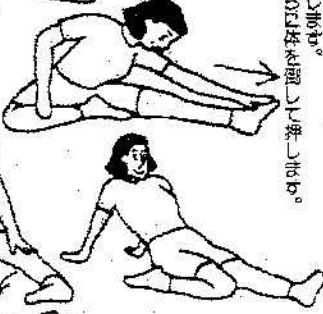
②足の上げが軽くなる。腰の力を入れた状態で、足の上げが軽くなる。

③足の上げが軽くなる。腰の力を入れた状態で、足の上げが軽くなる。

④足の上げが軽くなる。腰の力を入れた状態で、足の上げが軽くなる。

# ウーコンハンク

腰に力が入ると、足の上げが軽くなる。腰の力を入れた状態で、足の上げが軽くなる。



①腰の力が入ると、足の上げが軽くなる。腰の力を入れた状態で、足の上げが軽くなる。

②足の上げが軽くなる。腰の力を入れた状態で、足の上げが軽くなる。

③腰の力が入ると、足の上げが軽くなる。腰の力を入れた状態で、足の上げが軽くなる。

④腰の力が入ると、足の上げが軽くなる。腰の力を入れた状態で、足の上げが軽くなる。

⑤腰の力が入ると、足の上げが軽くなる。腰の力を入れた状態で、足の上げが軽くなる。

⑥腰の力が入ると、足の上げが軽くなる。腰の力を入れた状態で、足の上げが軽くなる。

⑦腰の力が入ると、足の上げが軽くなる。腰の力を入れた状態で、足の上げが軽くなる。

⑧腰の力が入ると、足の上げが軽くなる。腰の力を入れた状態で、足の上げが軽くなる。

⑨腰の力が入ると、足の上げが軽くなる。腰の力を入れた状態で、足の上げが軽くなる。

⑩腰の力が入ると、足の上げが軽くなる。腰の力を入れた状態で、足の上げが軽くなる。

⑪腰の力が入ると、足の上げが軽くなる。腰の力を入れた状態で、足の上げが軽くなる。