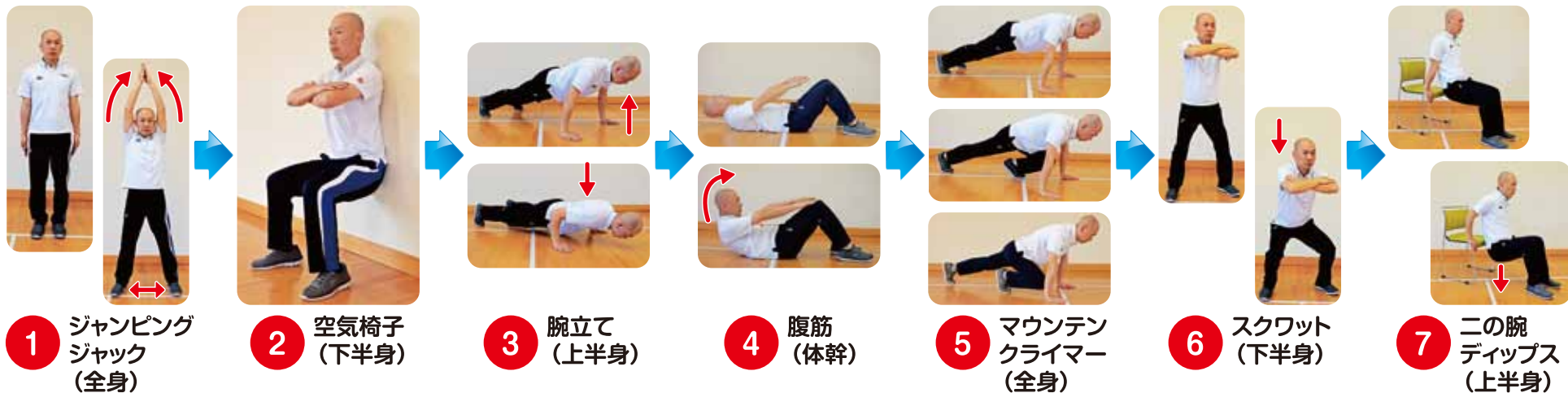


7 MINUTES WORKOUT BASIC PROGRAM



※各エクササイズは30秒、インターバルは10秒です。

7分間で13種のエクササイズとなっていますが、実際は8分30秒のプログラムとなります。



一般社団法人 元気クラブいなべ