

2021 年 10 月 15 日現在
ISBN978-4-426-60969-6

「尻トレが最強のキレイをつくる」サイト閉鎖に伴う動画閲覧場所の変更につきまして

この度は、弊社書籍をお買い求めいただきまして、誠にありがとうございます。

「尻トレが最強のキレイをつくる」に掲載されているトレーニング動画につきまして、該当動画を掲載している diet-genius.jp のサイトを閉鎖することとなりました。

当該書籍に掲載されているトレーニング動画につきましては、youtube にて閲覧いただけますようお願いいたします。

プログラム	ページ	メニュー名	アクセス先
1 日目	62-63	ハンドウォーク	https://youtu.be/NJvs8ifqnq8
	64-65	バックエクステンション	https://youtu.be/vd-5duZ-sEY
	66-67	膝つき腕立て	https://youtu.be/VaPO6jqijTl
	68-69	V 字ペダル	https://youtu.be/jXeUAd6WWiY
2 日目	72-73	バックキックスクワット	https://youtu.be/Upj2fl1wn04
	74-75	ランジ	https://youtu.be/sLLSZ8sDsJ4
	76-77	クロスランジ	https://youtu.be/dKU_W62TeJ4
	78-81	プランクサイドウォーク	https://youtu.be/bbQz0gNi0ic
3 日目	86-87	ジャンピングスクワット	https://youtu.be/CQKMsXkb-3s
	88-89	サイドヒップアップ	https://youtu.be/qzUCO38_ymU
	90-91	ラテラルグルーツウォーク	https://youtu.be/FskpMKC0KLc
	92-93	グルーツブリッジ	https://youtu.be/z_eBzOVZD0U
+α	100	ハーフスクワット	https://youtu.be/eahz_-ZoUMw
	101	もも上げ	https://youtu.be/jHrd5B2qubc
	102-103	エア縄跳び	https://youtu.be/A6O-0sMica8