

スキマ時間を活用して美胸タイムにしよう！

1日の中でスキマ時間を見つけよう

(例)

- 目が覚めて布団の中で → 大の字伸び・バンザイ伸び
- 歯磨きしているとき → 足裏スタンプ
- 通勤電車の中で → 姿勢
- TVを見ているとき → ひじ伸ばし
- 寝る前に布団の中で → かかと伸ばし・くの字パタパタ

point



毎日5分でいいから時間をつくる