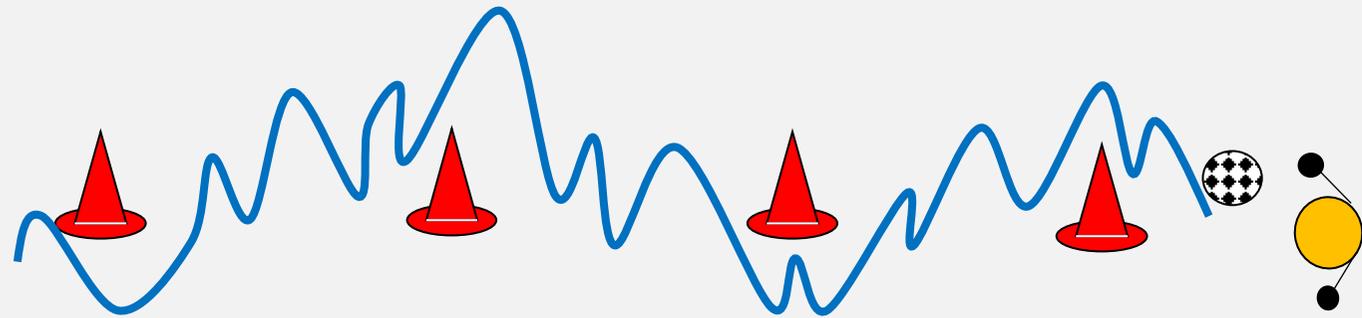


## ⑩ <ジグザグリフティング> コーン4本



- ・ 利き足・苦手な足
- ・ リフティングしながらジグザグをする。ワンバウンドでもOK