





くすぐりトレーニング
メニュー1～腹筋(シットアップ)～
回数
トータル 2回(終了まであと28回)
キープ時間
トータル 37秒(終了まであと2分23秒)



くすぐりトレーニング
メニュー1～腹筋(シットアップ)～
回数
トータル 3回(終了まであと27回)
キープ時間
トータル 52秒(終了まであと2分8秒)



くすぐりトレーニング
メニュー1～腹筋(シットアップ)～
回数
トータル 3回(終了まであと27回)
キープ時間
トータル 52秒(終了まであと2分8秒)

くすぐりトレーニング
メニュー2 ~懸垂~
終了条件
①懸垂達成
回数 30回
②くすぐりガマン
時間 1時間
回数を重ねるごとに
くすぐるレベルがアップ
レベル 7
残り時間
52分
ペナルティー
手を離したら
レベルアップ
+時間延長(30分)



くすぐりトレーニング
メニュー2 ~懸垂~
終了条件
①懸垂達成
回数 30回
②くすぐりガマン
時間 1時間
回数を重ねるごとに
くすぐるレベルがアップ
レベル 7
残り時間
52分
ペナルティー
手を離したら
レベルアップ
+時間延長(30分)

















