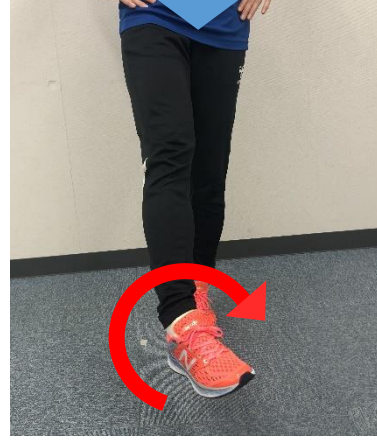
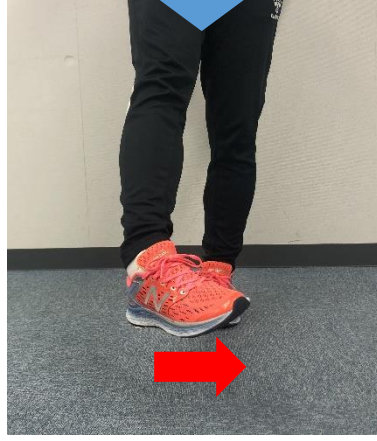


足首ストレッチ



最初は上下！

次は左右に動かして...

最後は外・内回しにくるくる！

- ①右足を浮かせて足首を上下→左右→外・内の順に回します
10~20回が目安
- ②反対足も同様に行いましょう！



すきま時間に
ストレッチング！

足の疲労・むくみ解消に効果的！



ち〜とばつか動効果 (うごこうか)