

人目につかず、腹式呼吸（立って）



息を吸ってお腹を膨らませて
息を吐いてお腹をへこませましょう
〈4秒で吸って4秒で吐く〉を
3～5回繰り返しましょう

リラックス、イライラの解消に効果的！
呼吸が深くなりマスクによる酸素不足も
解消！

身体づくりの基本をマスター



ち～とばっか動効果（うごこうか）