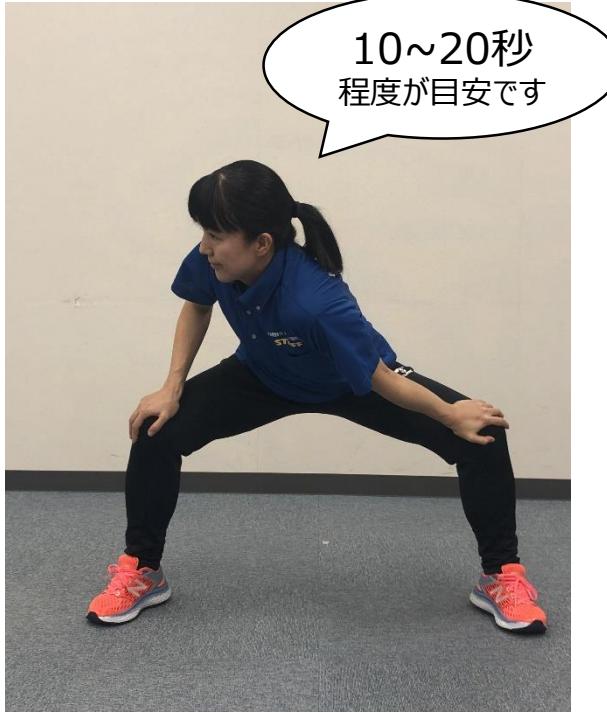


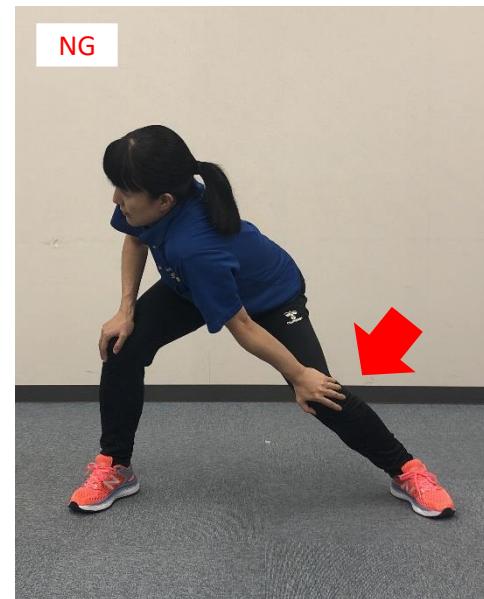
股割り肩入れストレッチ



①脚を大きく開き、腰を落とします
つま先は外向き！



②上半身をひねって右肩を前に入れます
③反対も同様に行いましょう



膝が内側に入らないように注意！

肩周りや腰周りの疲労解消に効果的！



すきま時間に
ストレッチング！



ち～とばつか動効果 (うごこうか)