

お尻引き上げストレッチ



上体をまっすぐに保ち、軸足を伸ばしたまま、
左右交互に脚を上げる(10～20回程度)



背中が丸まって、腰が落ちない
よう注意して、脚を上げる

脚の血流改善に効果的！

すきま時間にストレッチング！



ち〜とばっか動効果 (うごこうか)