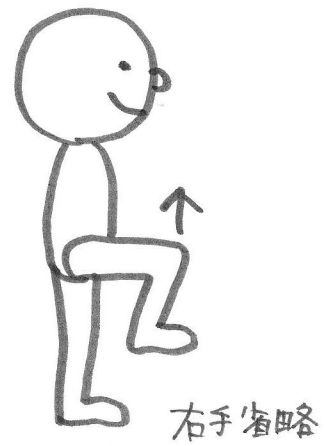


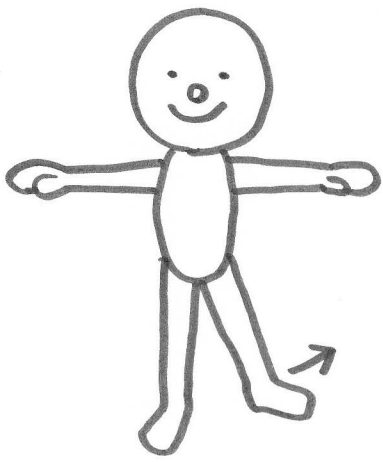
おうちで運動しましょう！！

10月度
vol.6

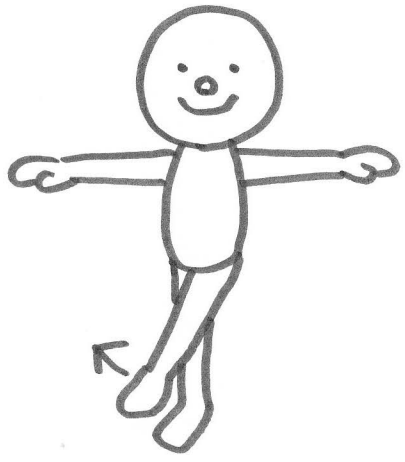
ヒザ挙上



下肢外転



下肢内転

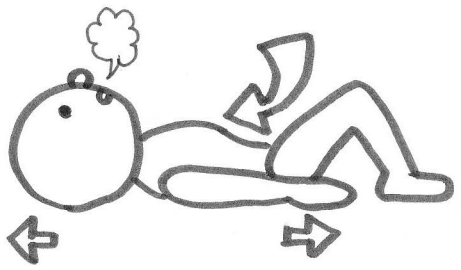


下肢後方挙上



～ピラティス～

① スクワット



背筋をのばして
おなかをへこませて息を吐く

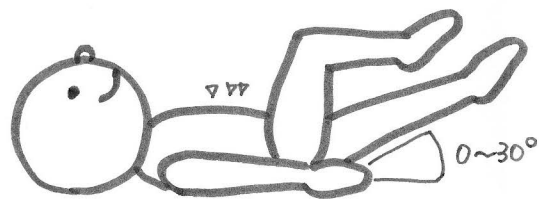
② スタートインク"ポジション



① → ②

ヒザ"下を床と平行に

③ レッグ"ストレッチ



② → ③

片足を伸ばす

④ ハンド"レット"



② → ④

手をお尻の下まで伸ばすように
お尻を見まイメージ