

Let's Stretch !

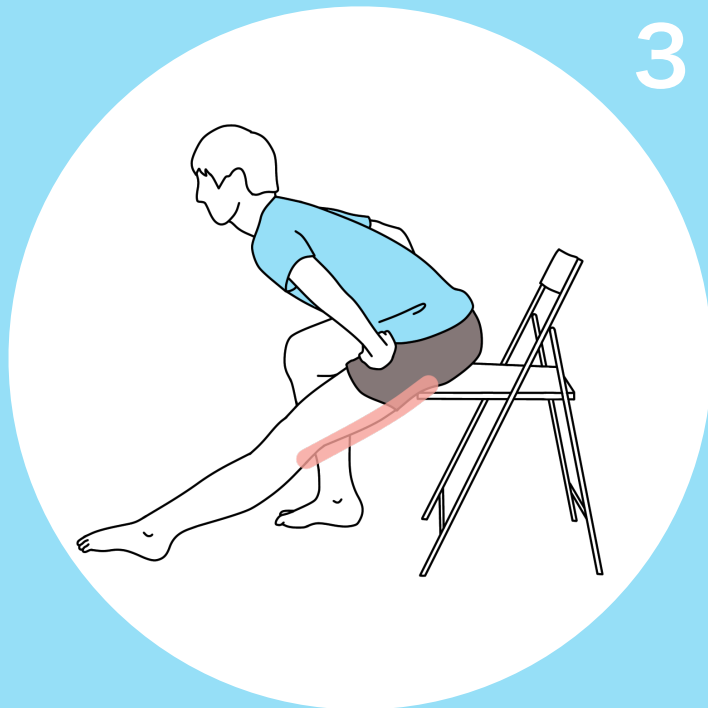
Keep the pose slowly for 10 seconds



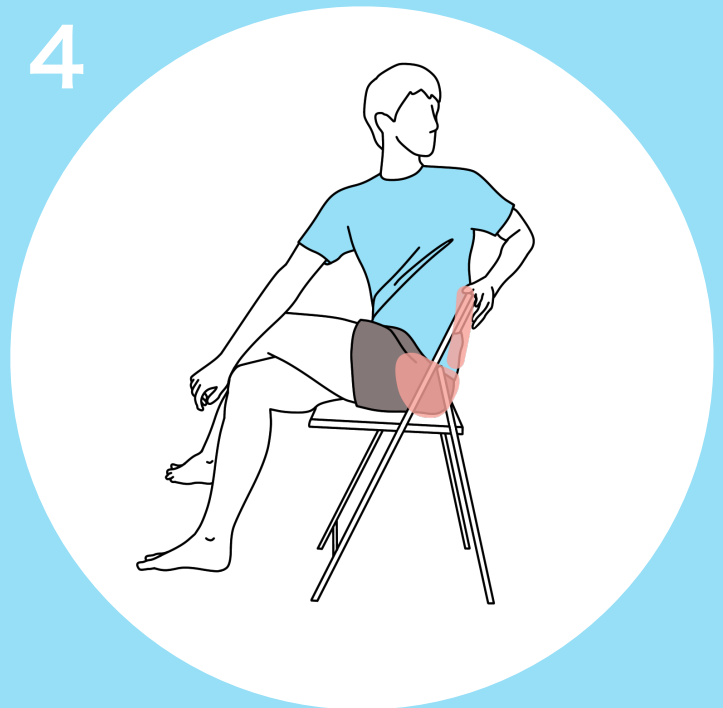
1



2

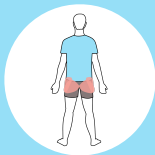


3



4

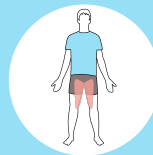
1



お尻のストレッチ

太ももの上に足をのせた姿勢から上体を傾けてください。

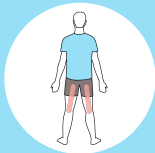
2



内もものストレッチ

手で膝を外に開いてください。

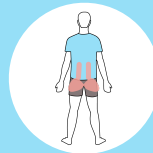
3



もも裏のストレッチ

椅子に浅く座り、一方の脚を伸ばした姿勢から上体を傾けてください。

4



腰～お尻のストレッチ

脚を組んだ姿勢から上体をねじってください。