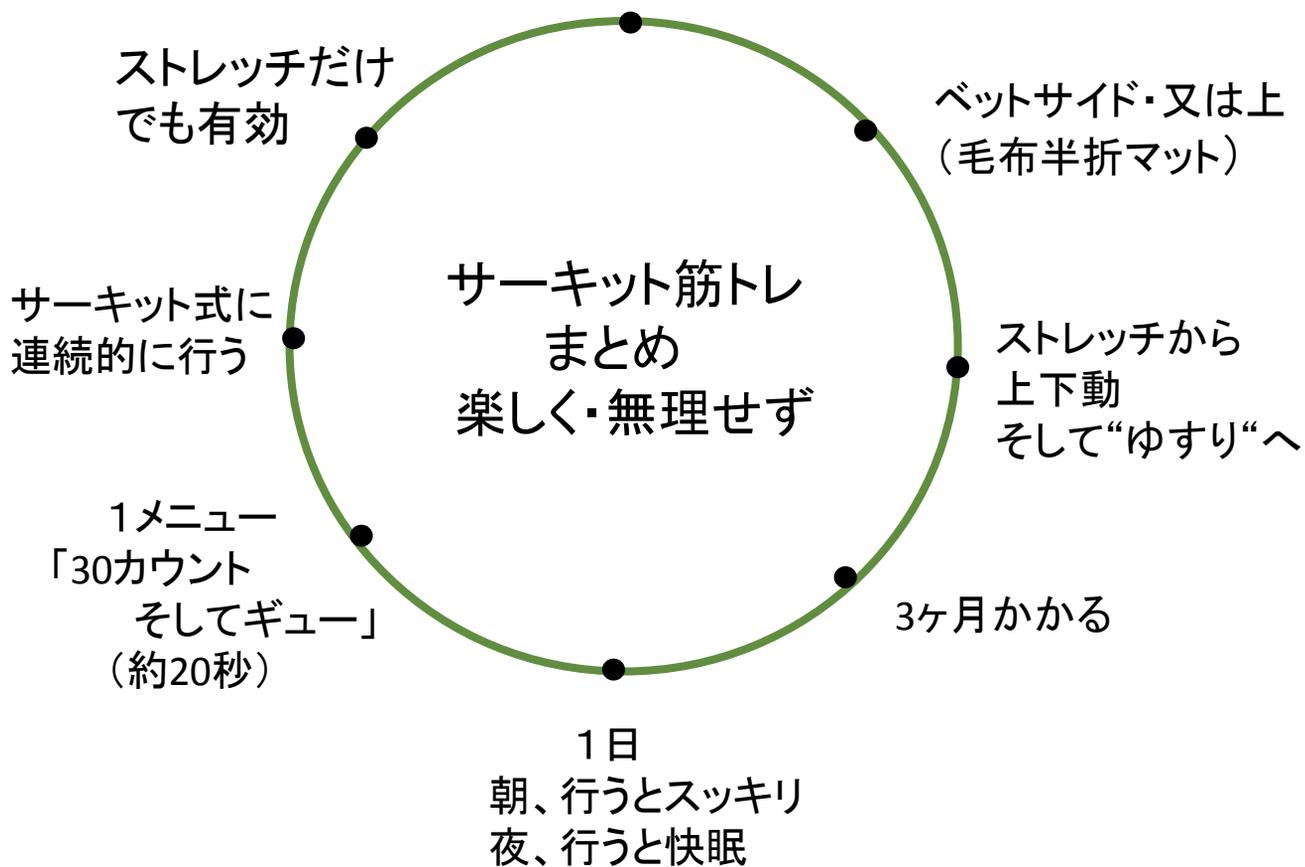


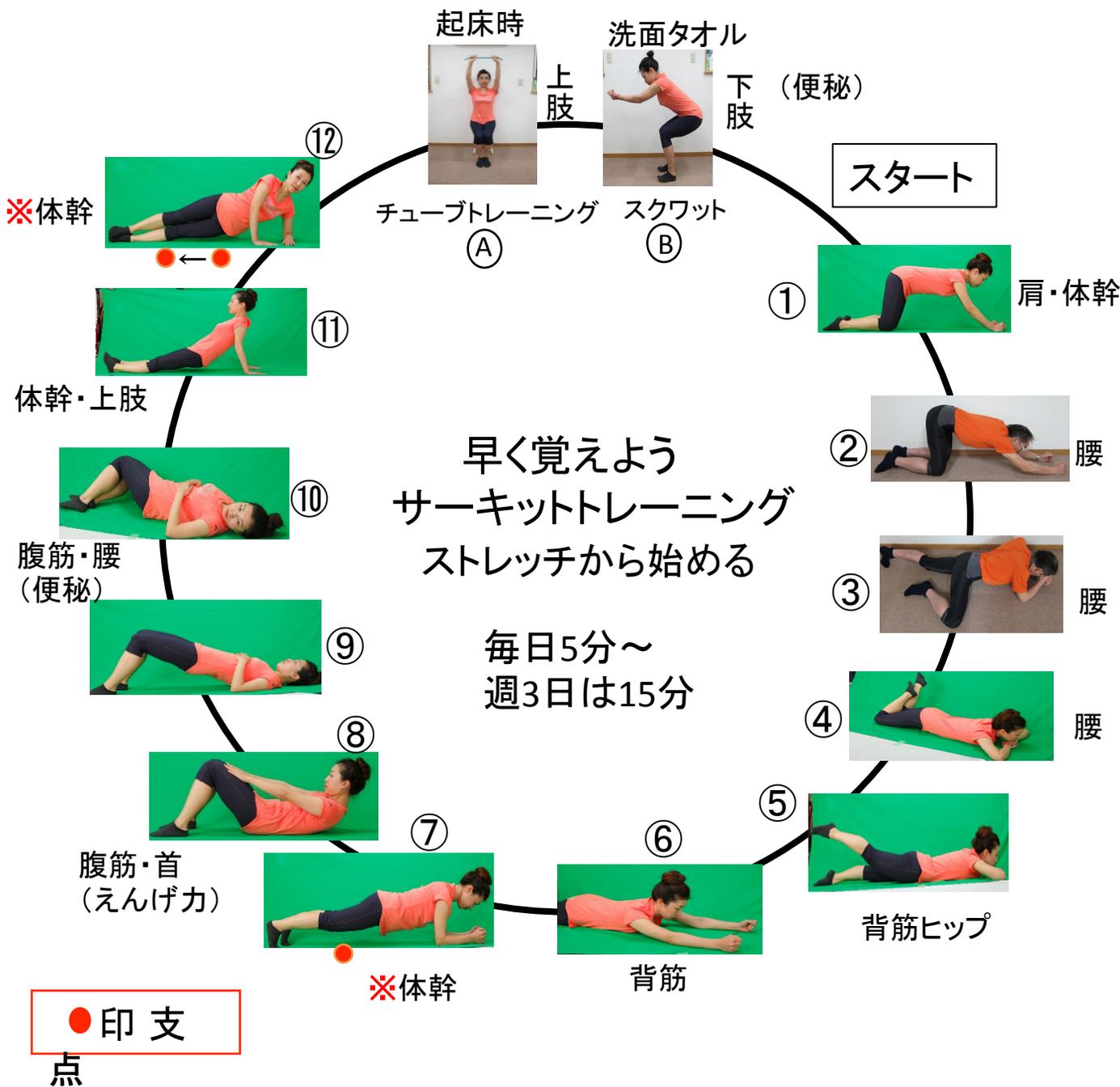
図一(1)

毎朝5分・週3回は15分、夜は軽く



図一(2)

ながら式



- 1ヶ月目 ストレッチ 10→30C
- 2ヶ月目 ストレッチ+ゆっくり上下動 10回～30回
- 3ヶ月目 ストレッチ+早い上下動 10回～30回

※ 難しい、無理しない

C:カウント(数)

ストレッチで疲れを取りましょう！