

ストレッチ

②両手を正面について上体を前に倒す

【注意点】

背中丸めない

#01 お尻



①足を前後にして座る
(前足の膝は90度、後ろ足は楽なポジションでOK)

【注意点】

腰を反りすぎない

②膝に両手をあてて、体重を前にかける



#02 付け根

①両足を前後に広げる

