

# STRETCH

①両手を身体の前で組み、  
斜め前に身体を倒す

## #01 腰～背中

20秒×2セット



①肘から手のひらにかけて  
壁に当てる



②両脚を前後に開いて  
前の脚に体重をかける



## #02 胸

左右20秒×2セット

