

# ストレッチ

【注意点】

背中丸めない



①両足を広げて、  
膝を手で広げる

②へそを出すように  
身体を前に倒す



## #01 内もも

20秒×2セット



①両手は円を作るように組み、  
身体を斜め前に倒す

## #02 背中～腰

左右20秒×2セット

