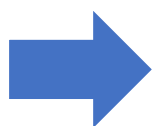


チューブ ロウイング



肘を引きながら
肩甲骨も寄せる意識で
前後にゆっくり動かします



CHECK!
✓

腰と背中が
まっすぐのまま
行いましょう

