

# ストレッチメニュー



左右 10 秒間



5 秒間 X 3 回



左右 10 秒間



左右 30 秒間



左右 15 秒間



左右 20 秒間



左右足首前後 10 回回す



左右 10 秒間



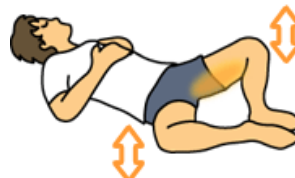
左右 20 秒間



30 秒間



30 秒間膝を上下に動かす



30 秒間膝を上下に動かす



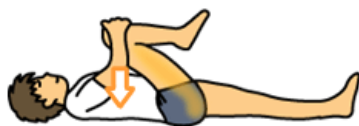
5 秒間 X 3 回



左右 20 秒間



5 秒間 X 3 回



左右 20 秒間



20 秒間



20 秒間色々な角度で