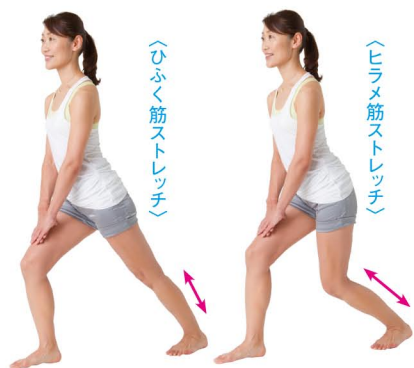


基本のストレッチ すべて10カウント。左右行います

① アキレス腱



② ハムストリングス



③ クロストストレッチ



④ 三角のポーズ



5 足首エクササイズ



この1～5の一連の動作を左右5回行います

1 ラテラル呼吸



2 股関節ストレッチ



基本の立ち姿勢



4 美脚背伸び



マジカル「美脚」エクササイズ

3 体幹エクササイズ



①～⑤を1周とカウントし、左右×5周
少し負荷をかけるなら、
前・横・後で3回床をたたきます