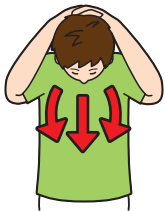




## ストレッチ運動



首の後ろ



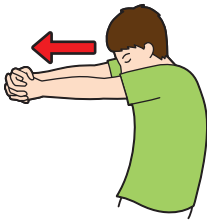
首の横



腕の後ろ



肩



背中



ふくらはぎ



股関節前面



太ももの後ろ



股関節と腰



お尻

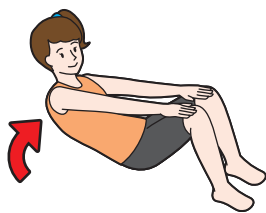


太ももの前面



腰のまわり

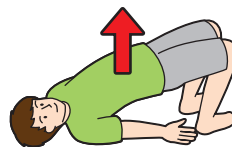
## 筋力アップ運動



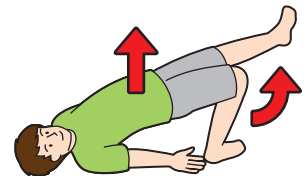
上体上げ



上体斜め上げ



お尻上げ



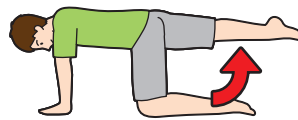
お尻・片脚上げ



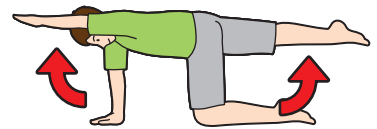
四つ這い



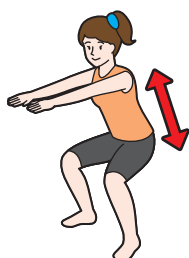
片腕を上げる



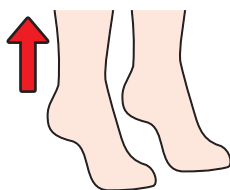
片脚を上げる



片腕・片脚を交互に上げる



スクワット



かかと上げ



足指グー・チョキ・パー



しこ  
四股踏み



飛行機