



## ハーフスクワット

▶ テーブルに手をつく

▶ お尻を引きながらゆっくりと腰を浅く落とし、ゆっくりと戻す

※ つま先より前に膝が出ないようにする

※ 背中が丸くならないようにする



<https://riha-sapo.com/>