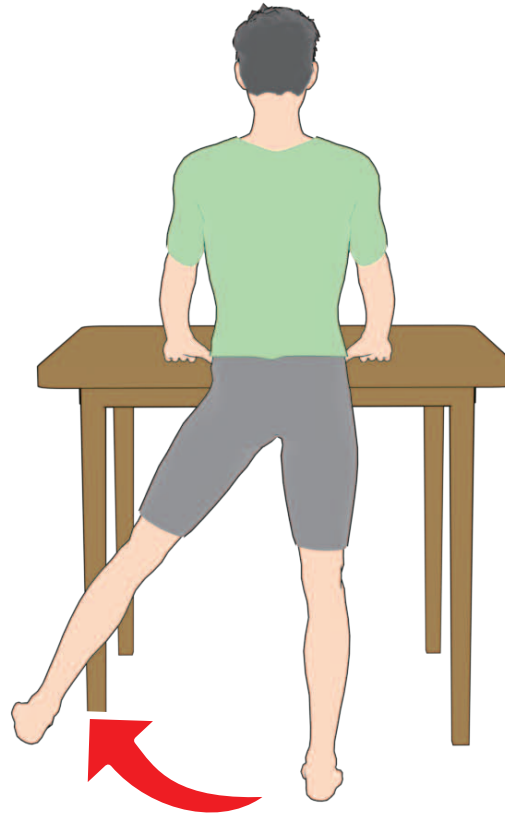




脚の横開き運動

- ▶ テーブルに両手をつく
- ▶ ゆっくりと脚を横に開く
- ※ つま先外に向かないようにする