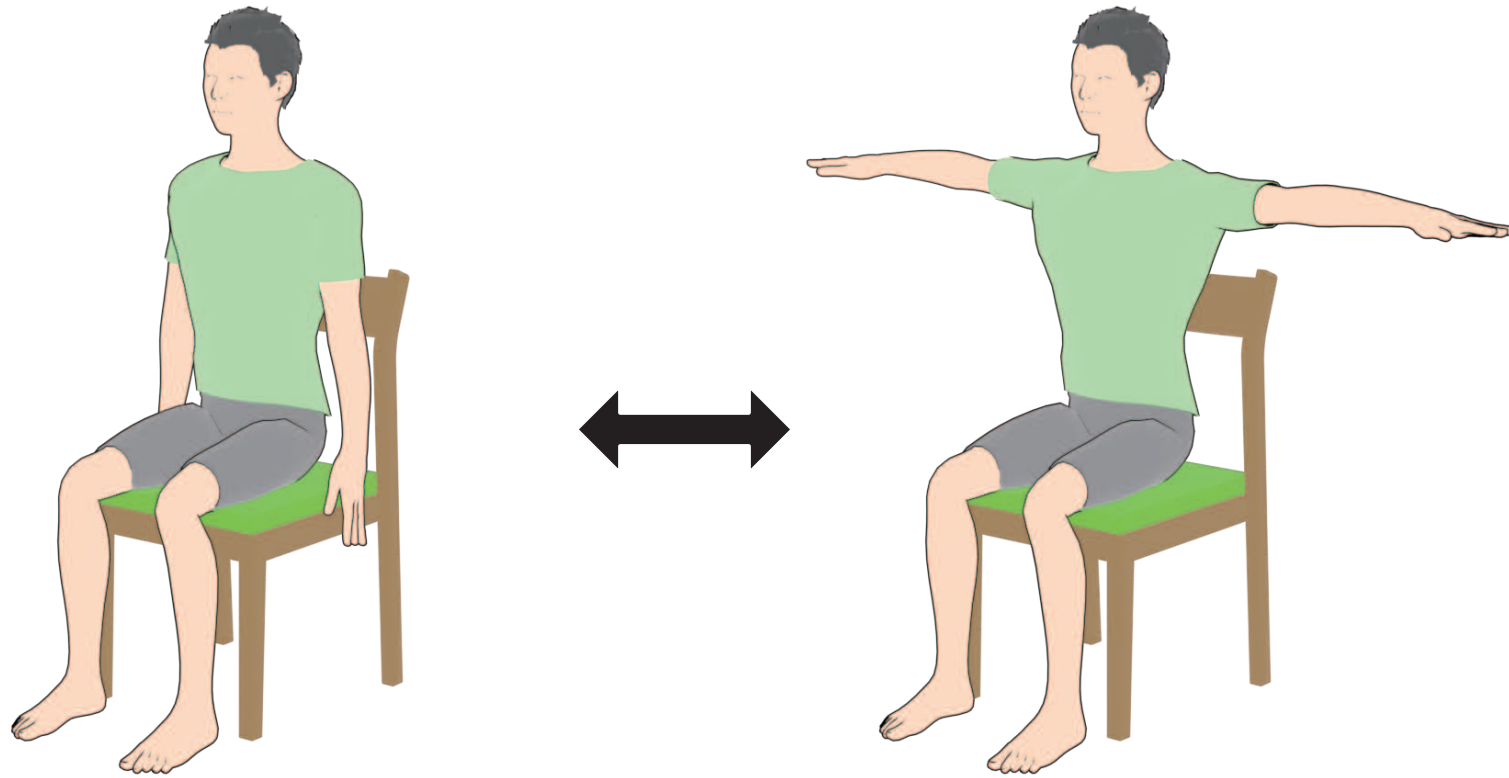




腕の横開き運動（90°）

▶ 両腕をゆっくりと開き、ゆっくりと下ろす