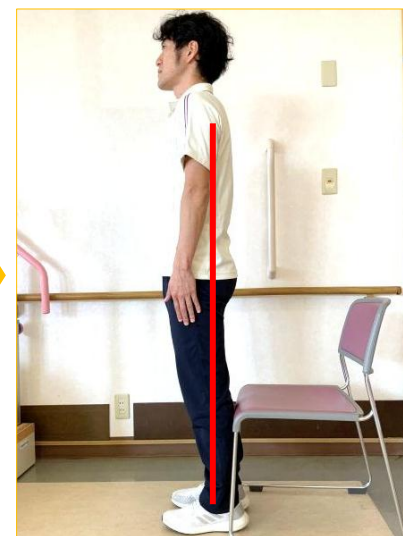
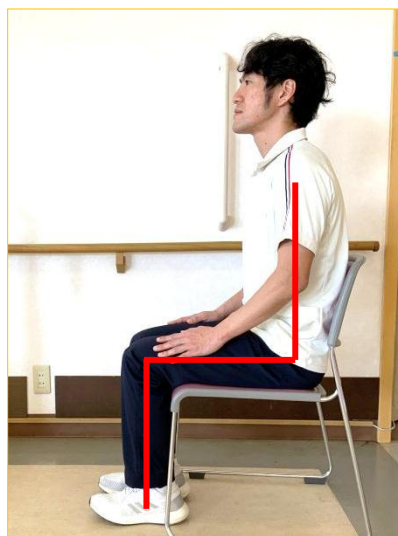




③ 立って行う運動

【起立運動】

20回×2～3セット



【踵上げ】

20回×2～3セット

※体が前屈
しないように注意!

