

# 肩首のコリに

左右体側のばしく全身の引き締め

手首をリングに差し込み左右に伸ばす<キープ10 秒>



背中と腰のスパイラルストレッチ

リングを前方から左右に捻り伸ばす<深呼吸2~3 回>

