



仰向け 準備運動

ふくらはぎの筋肉を伸ばす

ふくらはぎストレッチング

タオルをつま先に
引っ掛ける



ひざを伸ばした状態で
タオルを自分の方向に引く



あなたの目標

目標

左右10秒ずつ



動画は
こちら
👉