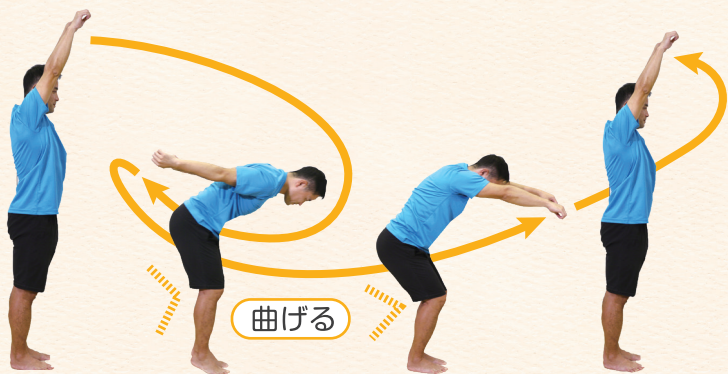


3 屈伸・体側のばし

繰り返し(2回)



ひざを屈伸させながら、腕をふり下ろす

ひざを屈伸させながら腕をふり上げ、戻す



左足を1歩前に出す



体を反らす(反対も行う)

4 横まげ



左腕を上げ、体を右側に倒して体側をのばす

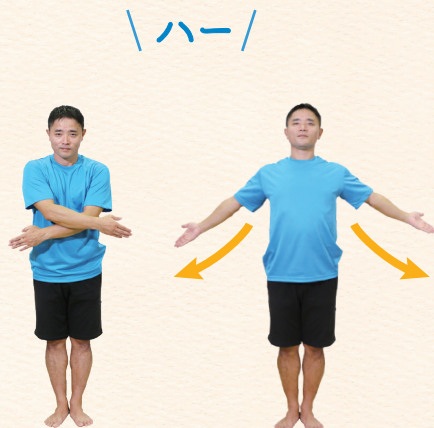


反対も行う

5 深呼吸



大きく深呼吸をする



6 ひざのばし



左足をまっすぐのばしひざに両手を軽くあてる



上体をゆっくり前に曲げる



反対も行う