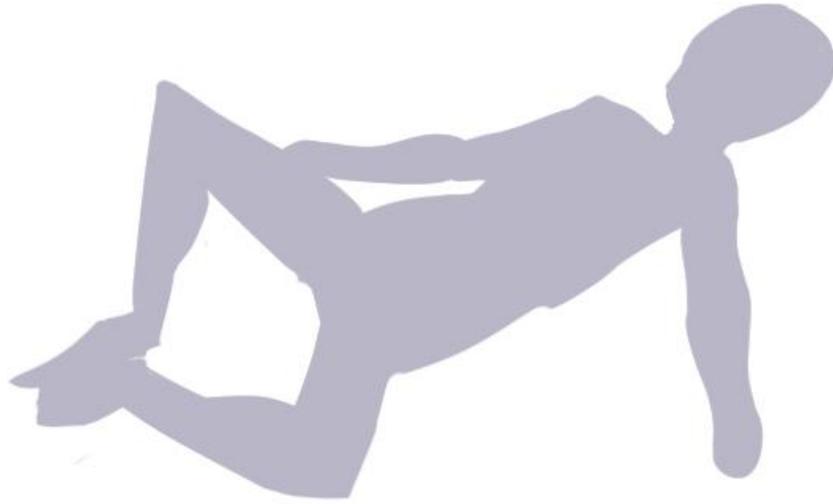


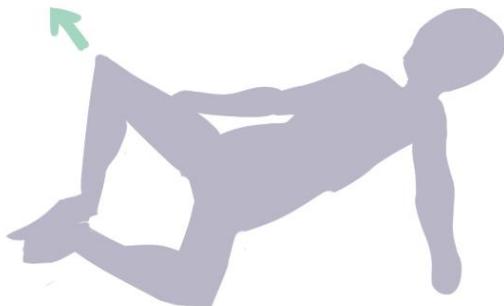
4 番めの体操



仰向けになります。

膝を股関節から膝の延長線上に伸ばすような動きで

右側の脚を伸ばします。



3 秒くらいキープしてから、脱力します。

そのときに、ため息をつきながら、いい感じに、ゆるゆる感を楽しんでください。



30 秒くらい、ゆるゆる感を楽しんでいただければ、出来上がりです。

詳しい動きは、動画をみてくださいね <https://youtu.be/Hl4NiSDxe0w>