

おうちでシェイプ☆～ウエストまわり編～

スタート

脚を肩幅くらいに開き立ちます。



準備体操

頭を左右に倒して両脇に刺激を与えます。注意：腰が動かないようにしましょう。



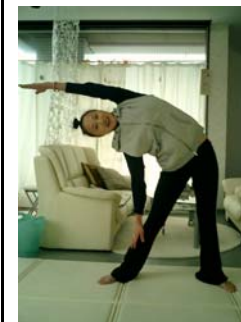
サイドベント

片手を頭に置き、伸びている手の方へ身体を倒そう。脇を伸ばして縮めるように元に戻そう。



のびて☆きゅーと

片手を上に伸ばし、身体を倒し、元に戻そう。



◆◆ポイント◆◆

◎腰を動かさないように

◎視線は前(下を見ず)真横に倒そう

◎呼吸を止めずに