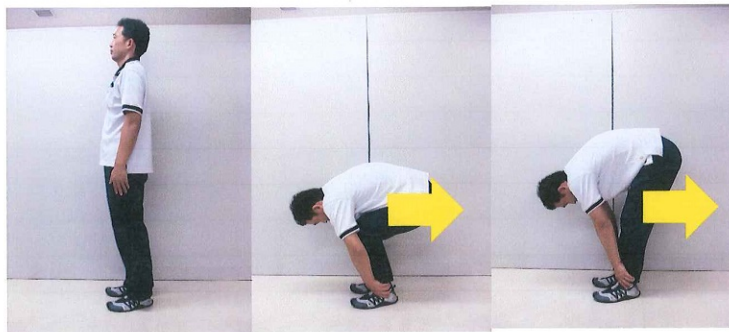


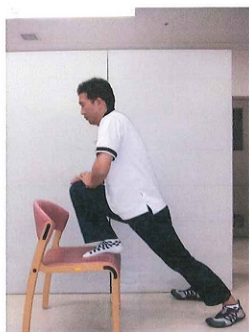
## 足裏のストレッチ



立位

足首を持つ

足首を持ったまま  
膝を伸ばす



※無理な体操は避けて下さい