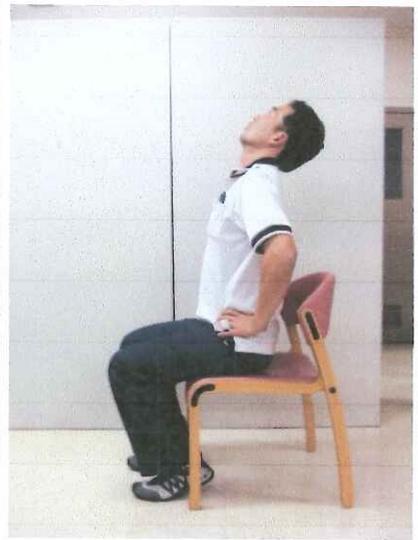
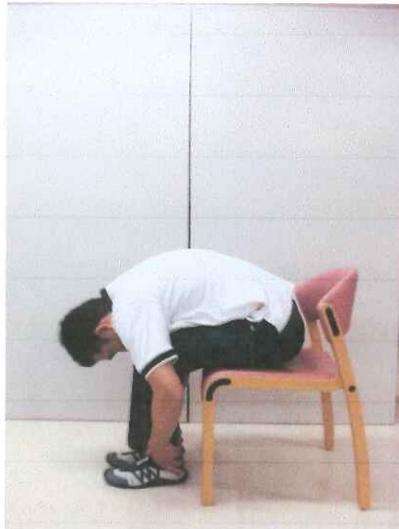


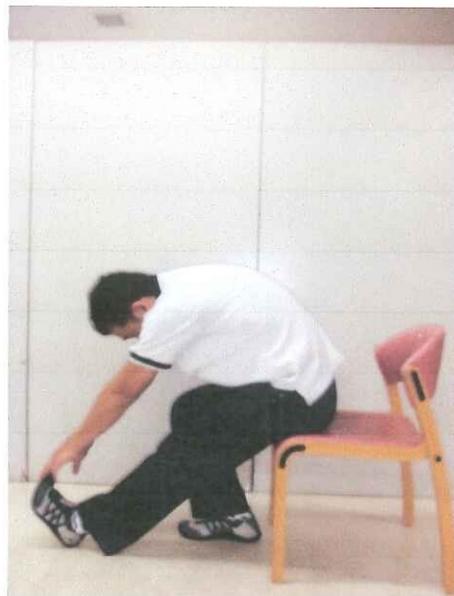
腰痛体操 パート 2

腰回りの柔軟性を高める体操



体を前後に動かす

足裏のストレッチ



※無理な体操は避けて下さい