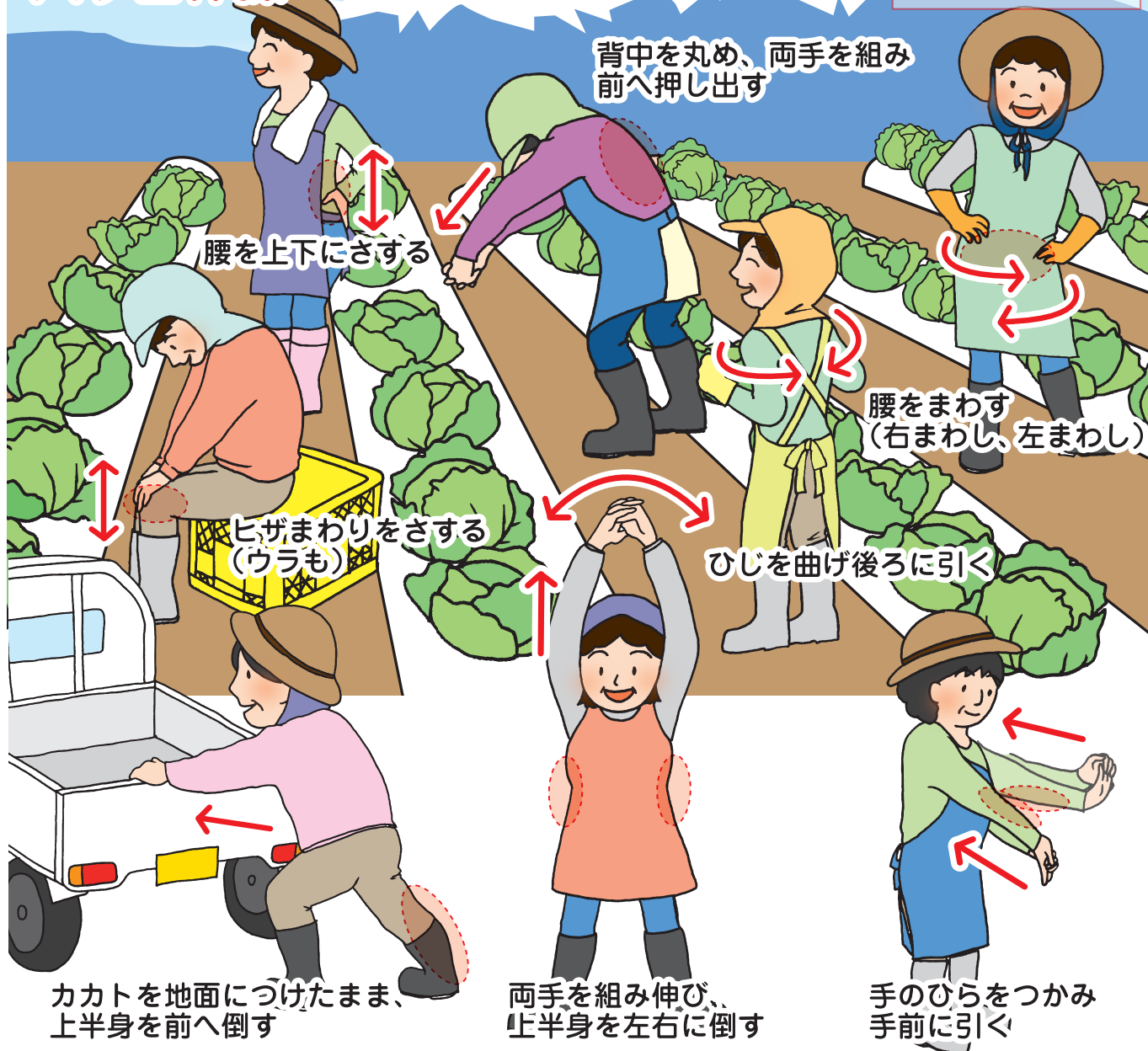
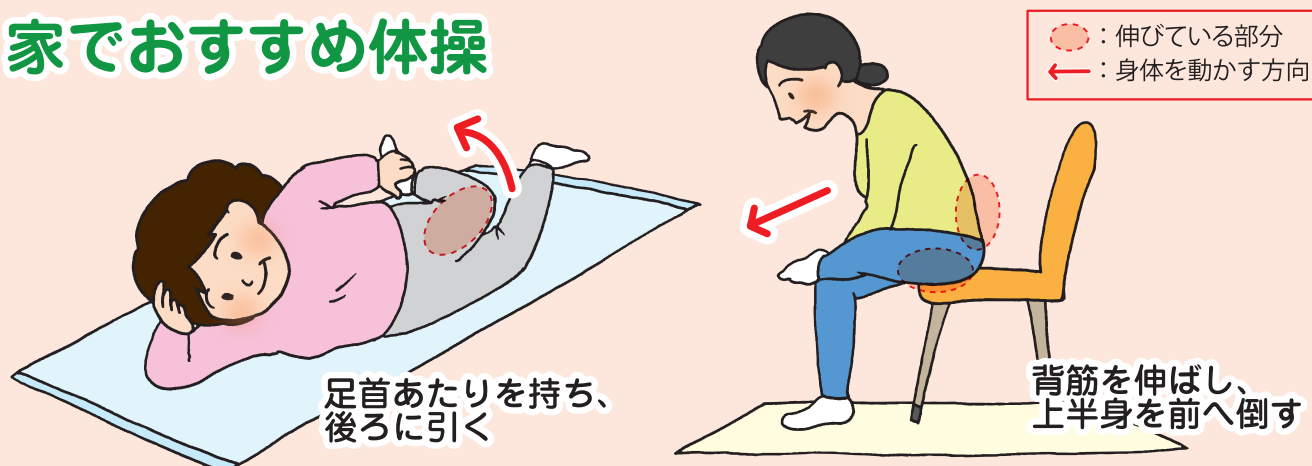


体操の注意点 1. 呼吸を止めない 2. 無理をしない 3. 痛みがあるときは中止する

やっただけ ハケ岳体操



家でおすすめ体操



「からだを休ませる」ことも重要です。良質な睡眠や入浴、ストレスをためない生活にも心がけましょう