

布団の中で出来る

循環改善運動



Point

- 膝を真っすぐ持ち上げる
- 体は回さない
- 10回×3セットを目安に



⇒簡単だった方はこちらをどうぞ！！



Point

- 足と体を一直線に
- 体は回さない
- 10回×3セットを目安に

