

☆エクササイズ(動きを作る)

1.キャットバック



2.トランク

ローテーション①



3.トランク

ローテーション②



4.トランク

ローテーション③



5.ヒップ

ローテーション



肩甲骨4動作

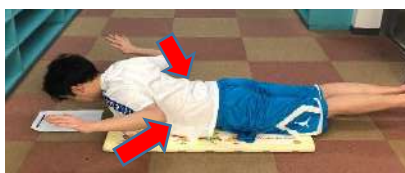
①腕を床から浮かせる

(顔は下)



②肘を引く

(①の状態肘を曲げて肘を体側にして肘を肋骨に近づける)



③肘を伸ばす



④腕を下す

