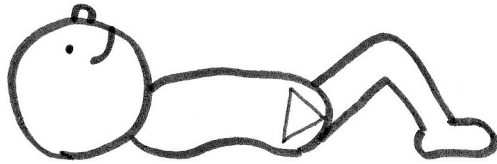


# 運動不足を解消しよう!!

9月度  
Vol. 5

## ドロウイン

▽は骨盤の向き



(わかりやすくするために  
手は省略)



お尻の骨盤を  
へこませて



耳と骨盤を  
持ち上げる

## レッグストレッチ

両足あげて  
ひざは90°に曲げる

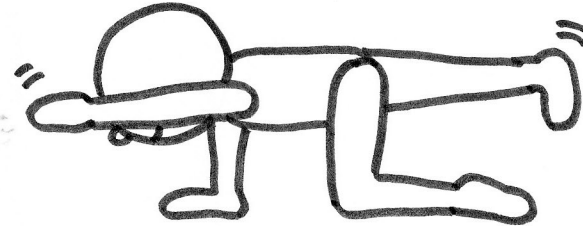


片足ずつ伸ばします

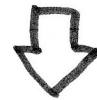


## ダイアゴナル

キーッ!!



反対の手と足を伸ばします



ハッ!!



ひじとひざを近づけます

## プランク

一直線に!



腰が曲がらないように

## サイドプランク

とんと!



肩にひじをつきます