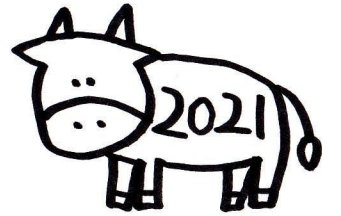


# 明けましておめでとうございます 1月度 vol.9

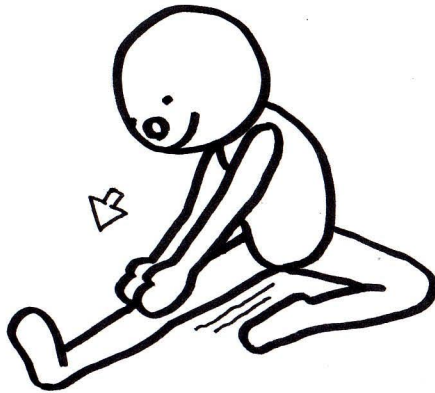
## 本年もおうちで運動しましょう



① 大腿四頭筋



③ ハムストリング2



⑤ ふくらはぎ1



⑦ おしり



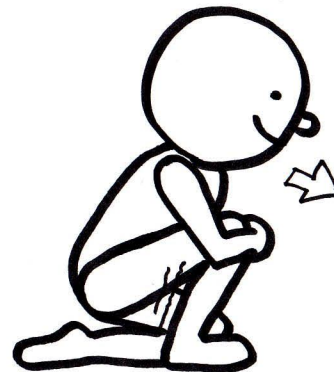
② ハムストリング1



④ ハムストリング3



⑥ ふくらはぎ2



⑧ 腸腰筋



絵はすべて右側です。