

●両手を真横に広げてイスに座る



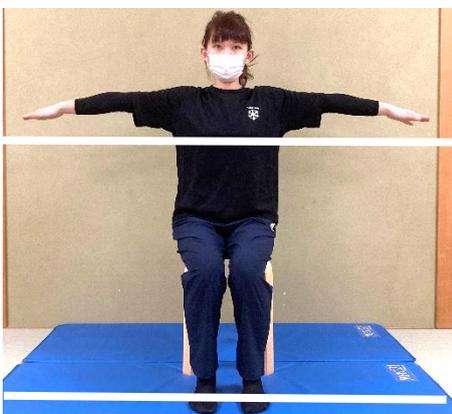
① 両手を広げた状態で片方ずつゆっくりお尻を上げる ※左右3回ずつ



② 手を腰に当て、お尻で歩くように前方へ左右交互に2歩、
後方へ左右交互2歩を繰り返す ※2回

ポイント

- ◆ 広げた両手が地面と平行をキープした状態でお尻を上げていきましょう！
- ◆ 出来るだけゆっくり大きな動きを意識して行いましょう。



注目

骨盤が動くと！！… 歩行動作がなめらかになる、下半身引き締め効果