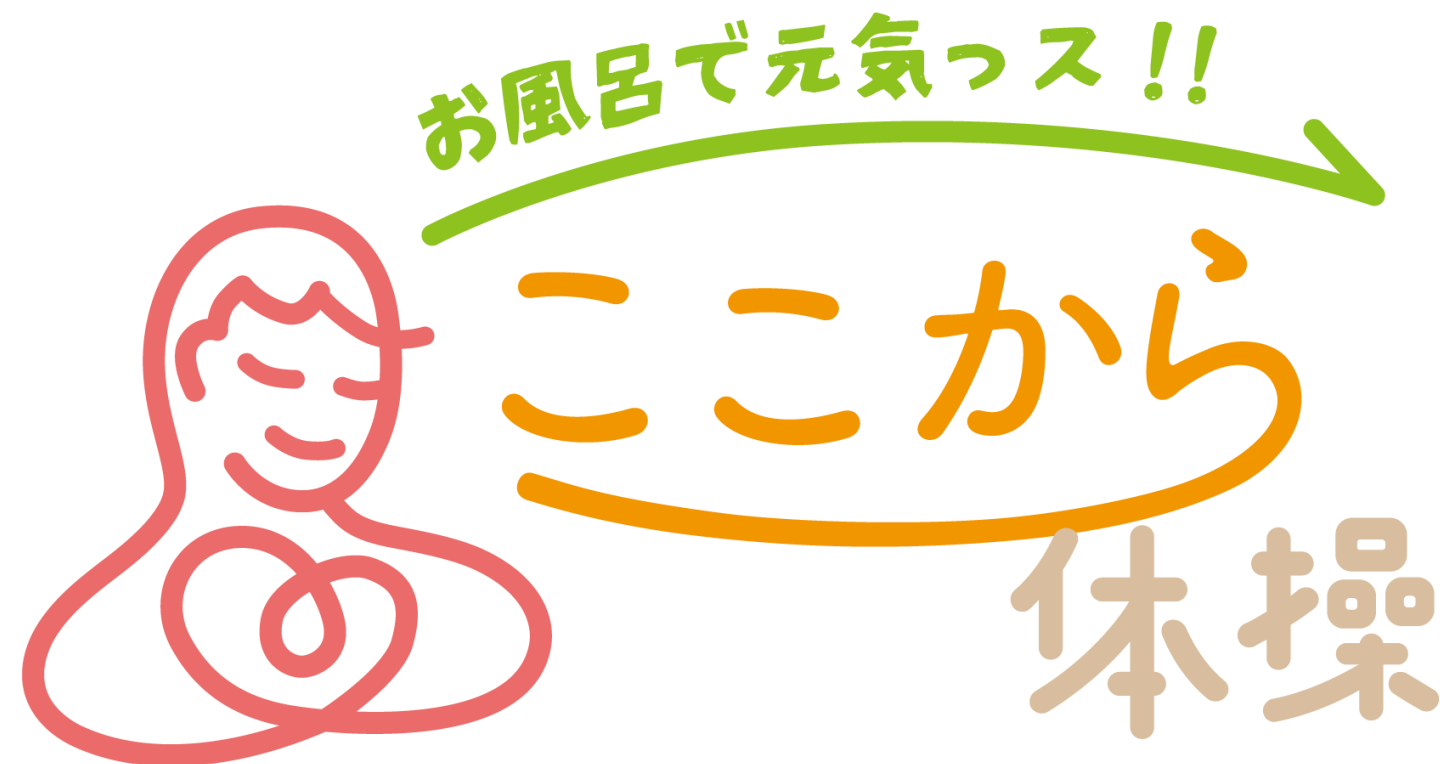




効果を高める秘訣

1. 鼻から吸って、口からゆっくり吐く
2. 頑張りすぎず「心地よさ」を大切に
3. お風呂の浮力で無理なく伸ばす
4. 目的（肩・腰痛・転倒予防）に合わせて行う
5. できる範囲でOK、できたことを大切に