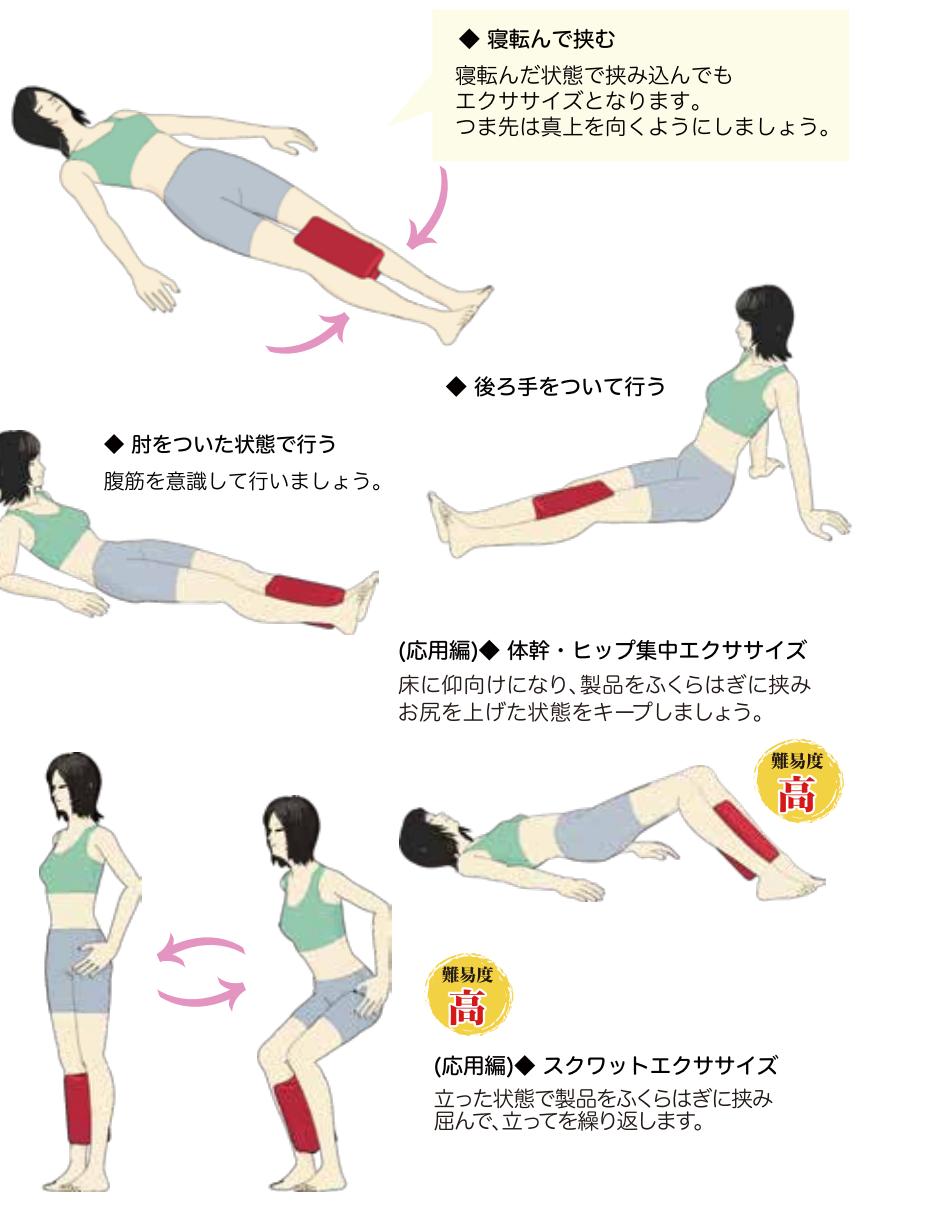


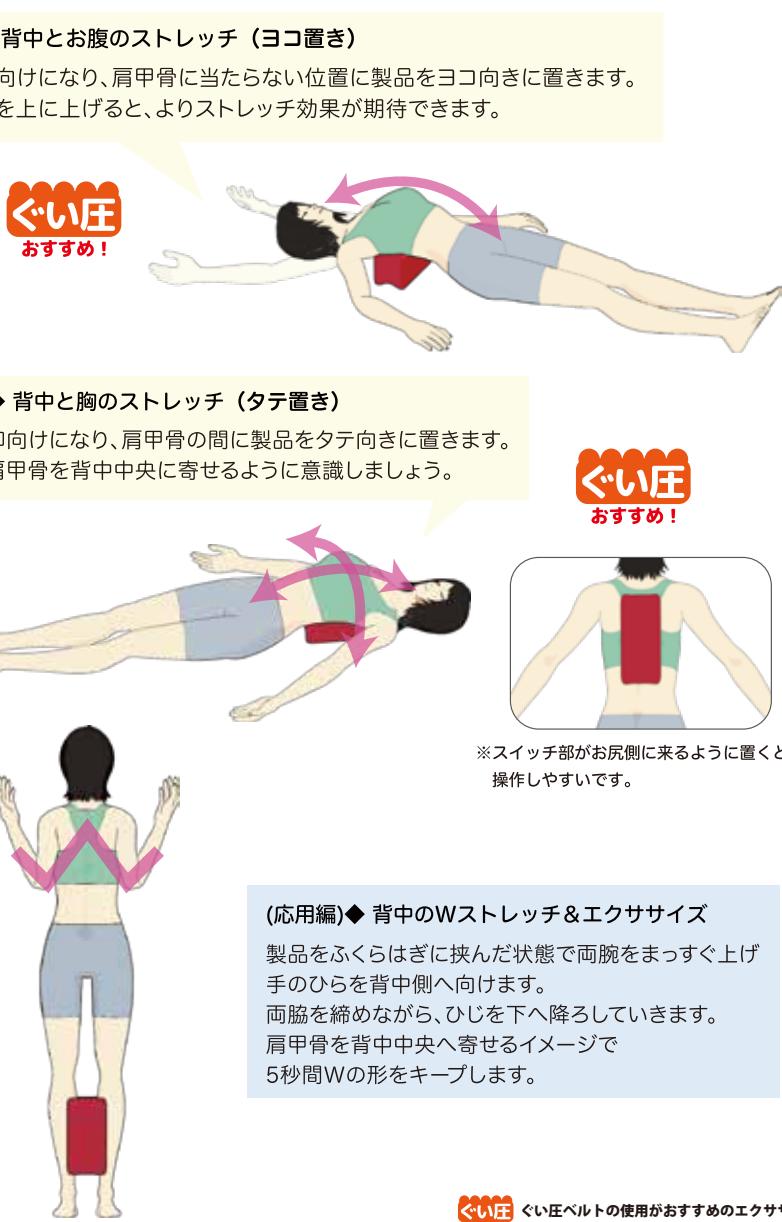
他のエクササイズ

床の上で行うエクササイズです。
ひざ、ふくらはぎ、または太ももに挟んで行ってください。



上半身のストレッチ

背中～お腹～胸までをストレッチ×振動
丸まった姿勢で硬くなった筋肉をケアしましょう。



下半身のストレッチ

お尻～ひざ裏までをストレッチ×振動
硬くなった筋肉をしっかりとケアしましょう。



リフレッシュ

振動による筋肉のケア、リフレッシュです。
※マッサージ目的でのご使用はお控えください。

