



7 ● ももの裏側 ●
片脚を前に伸ばし
ゆっくりと上体を傾けます

● ももの表側 ●
片脚を後ろに折り曲げ
身体を後ろへ傾けます



9 ● 腰 ●
寝ころんでひざを上げて
両脚一緒に横に倒します

● おなか ●
うつ伏せになって肘をついて
上半身を反らしていきます



11 ● 背中② ●
手とひざをついてかかとの上
おしりがのるように引いていきます

● アキレス腱 ●
片ひざを立てて胸でひざに
体重をかけていきます



気持ちよくできましたか？
気に入ったものを続けるのもよいでしょう♪