

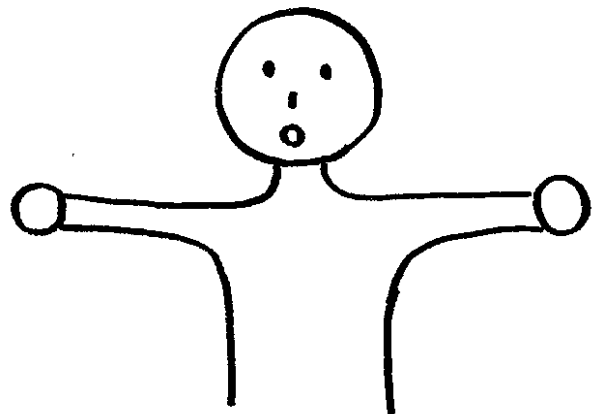
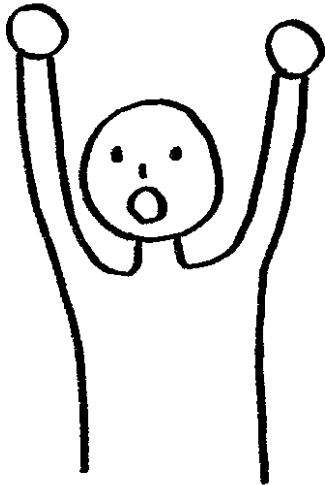
金時楽楽体操 コミュニティ版

(準備：足を少し開いて

背すじを伸ばして座ります)

①

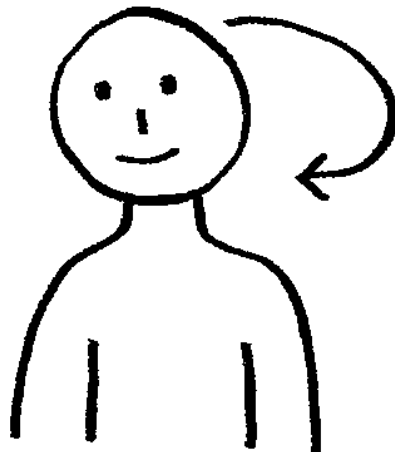
深呼吸 (3回)



②

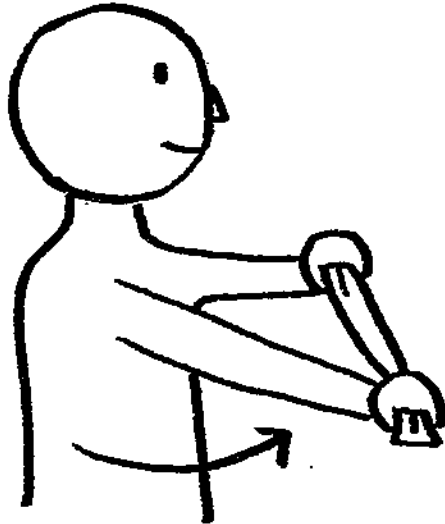
首をぐるっと回す (右左)

(2回ずつ)



5

両手を横(右左)(10秒ずつ)



6

両手を上から横(右左)

(10秒ずつ)

