1 ウォーミングアップ

～上半身を動かそう～（姿勢改善・柔軟性向上）

① ② ③ ④ ⑤ ⑥

①～⑥を2～3周、大きな呼吸に合わせながら繰り返そう！

肩甲骨を意識しながら行うとなおGOOD！