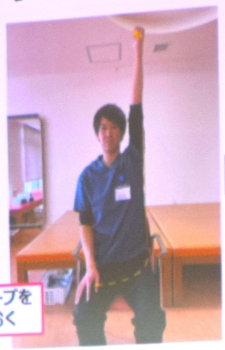


エクササイズ④ チューブベンディング (左)

お尻でチューブをはさんでおく



反対側へカラダを倒す



腕を上げて反対の横方向へカラダを倒す

