

びょう からだ やわ 30秒で体が柔らかくなる

まほう 魔法のストレッチ



はじめはかたかった。



たった 30秒^{ひょう}のストレッチ



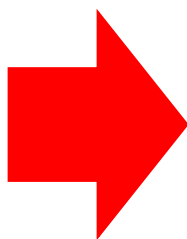
10cmアップ!

まいにち びょう ちょうざたいぜんくつ
毎日の 30秒 で長座体前屈のポイントがどんどん上がる!

まほう 魔法のストレッチのやり方☆



このポーズで 30秒^{びょうかんづ}間続けよう!



さいご 最後はひざをのぼしておしまい!



ちゅうい
注意

ひざ^{ひら}を開いたり、おしり^あを上げたりしたらダメだよ。

