

11月14日

2期も今日を含めてあと2回です。



膝は90度、  
手を体の横から前に出していきましょう。

手は伸ばしたまま、体を起こしていきます。  
少しつらいけど「がんばれー」



下半身の側面の運動です。



逆向きもおこないます。