

11月7日

まずは前にゆっくり倒していきましょう。
そして、もとに戻りませう。



今日はポールを使ったエクササイズです。

ポールの上に座って
左右にゆっくり膝から下を倒ましよう。



ポールに手を当て、前に
押し出していきましょう。

「そうしたら今度は
戻りますよー！」

…これはなかなかキツイです💦

