

R7年2月20日

今回はレッスン初めの箇所の紹介です。



ボールの上に足を載せて前後に揺らします。
止めてしっかり踏み、体の線が真直ぐになっ
たと感じられたら、踏んでいる足と同じ方の
手を横から上げていきます。そのまま倒れる
ようにストレッチ。
2回したら、反対側でおこないます。

