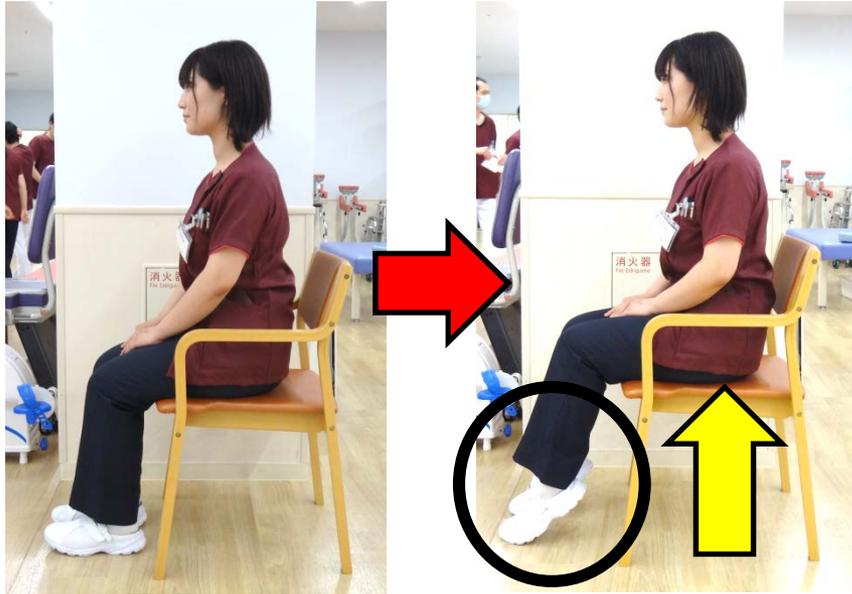


免疫アップ体操



血流改善
体温上昇



～座ってver.～

椅子などに座って(姿勢よく!)
踵を上下に上げ下ろしする。
一日40回を目標に。

～立ってver.～

壁などを支えにして(姿勢よく!)
踵を上下に上げ下ろしする。
一日40回を目標に。