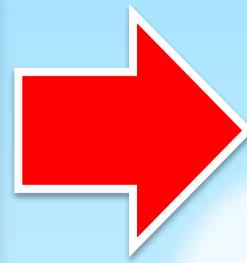




夏バテ解消体操!!



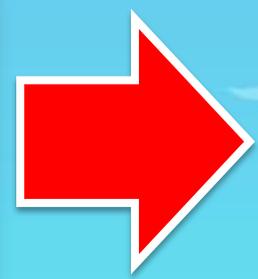
①肩を
しっかり
上げ下げし
ましょう!



この体操で、血流改善、
心身の疲労回復を
促せます!



②体を
左右交互
に捻いま
しょう!



★それぞれ
10回程度
調子に合わ
せて実施し
て下さい★