

# 「ぎっくり腰」に注意！

～ストレッチをしましょう～

太ももの前側



ふくらはぎ



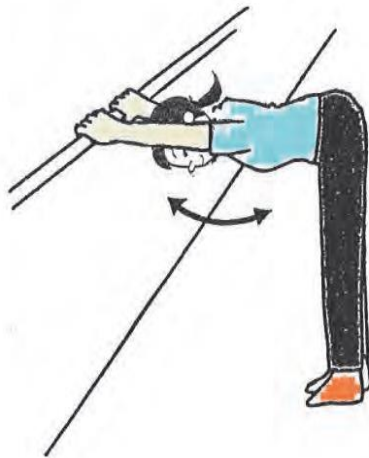
体側



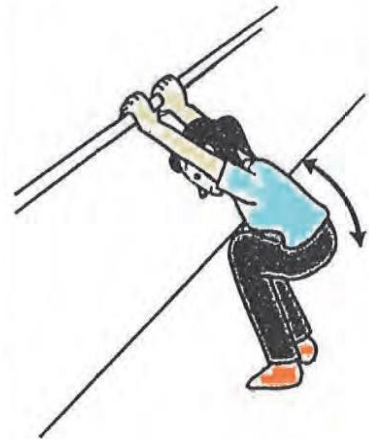
太ももの外側、お尻、腹部



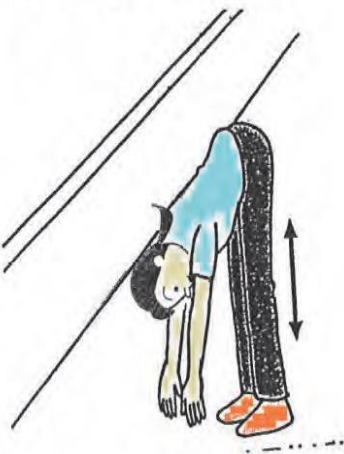
上半身



背中



太ももの後ろ側



太ももの内側



太ももの前側、お尻

