

バランスディスク エクササイズ

体の歪みを矯正し、正しく美しい姿勢に改善！！

1. 足ぶみ・ゆらゆら運動

2. 両足バランス

3. 片足バランス

4. 膝立ちバランス



5. 骨盤ほぐし

6. 両足浮かし

7. V パランス



8. 足交互伸ばし

9. 両足伸ばし



10. あぐら座りバランス

11. イス座り運動

