



ポールエクササイズ

固まった筋肉や関節をほぐし「ゆるめ」身体の歪みを解消し正しい姿勢を取り戻す

1. 胸の運動



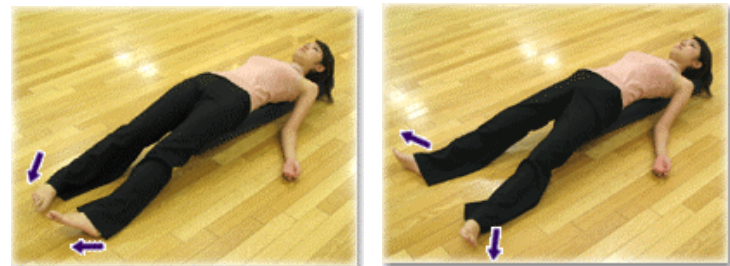
6. 腕の外転運動



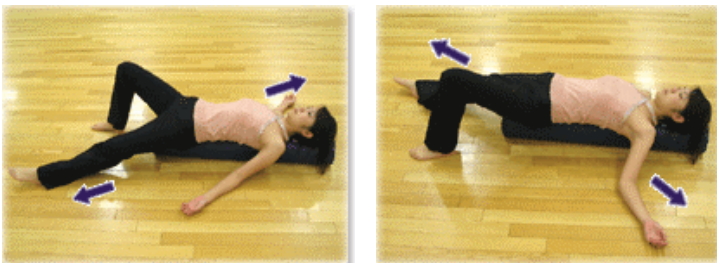
2. 股関節の運動



7. 足のワイパー運動



3. 対角運動



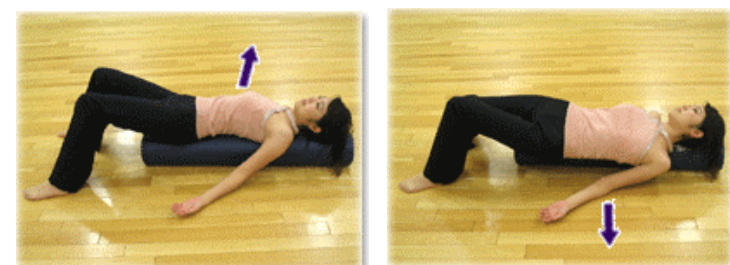
8. 膝を開きかかと引き寄せ運動



4. 床みがき運動



9. 小さな揺らぎ運動



5. 肩甲骨運動

