



回

セット

- ・ 両手と両足を天井に向かって上げ、両膝は90°で止める
- ・ 右手と左足をゆっくり下ろす → 元の位置にもどす
- ・ 左手と右足をゆっくり下ろす → 元の位置にもどす

