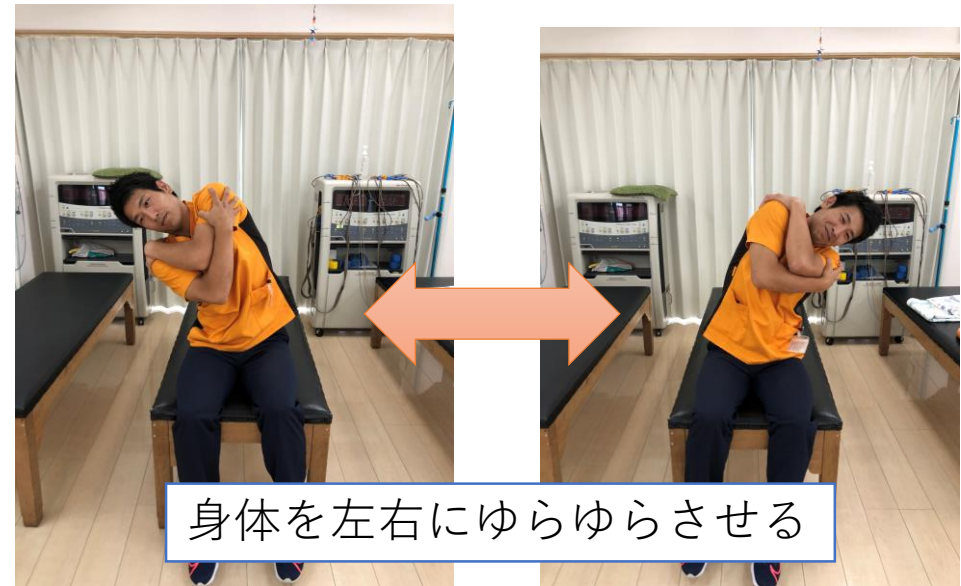
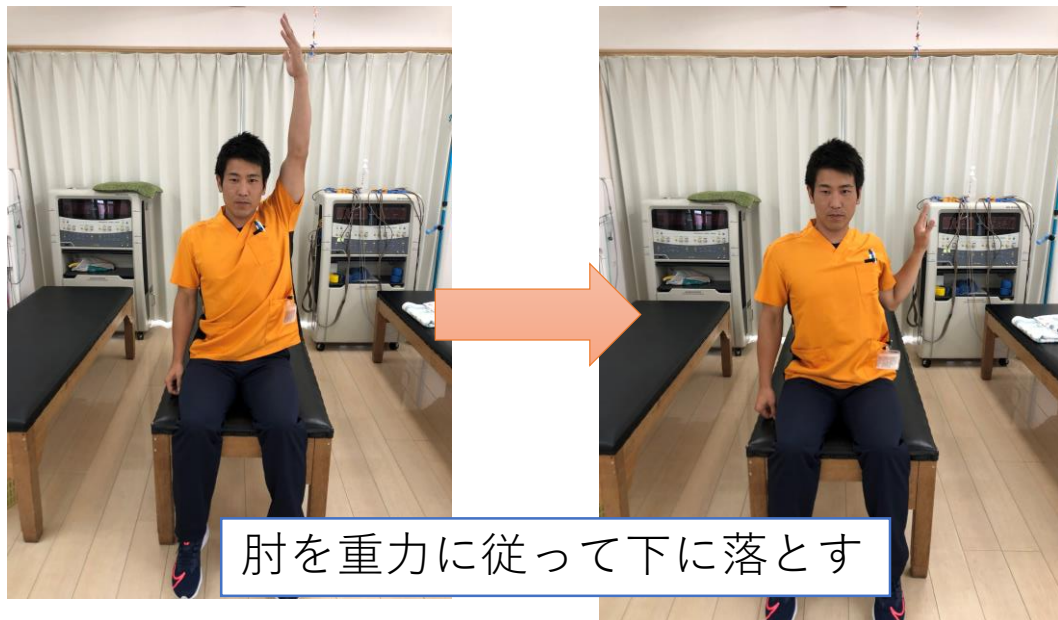
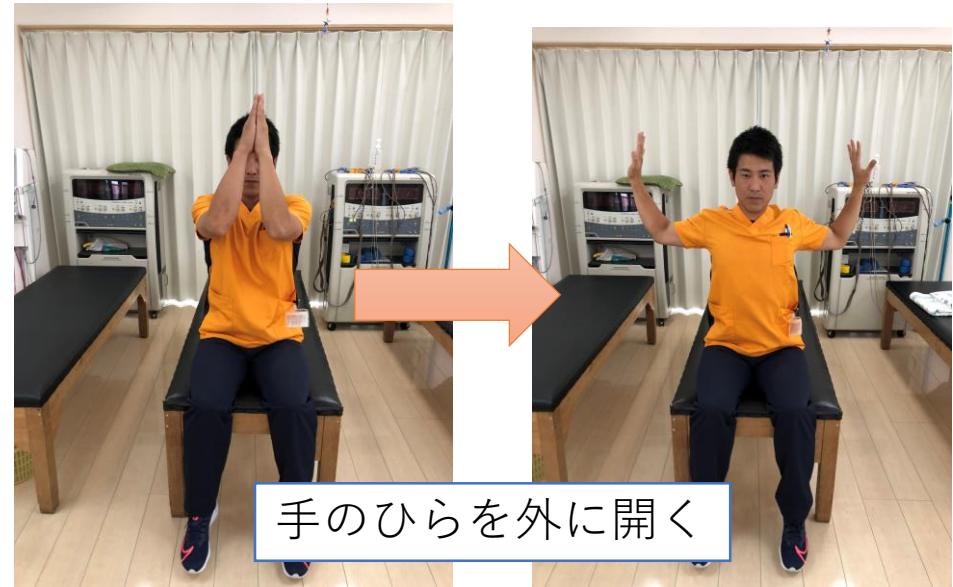
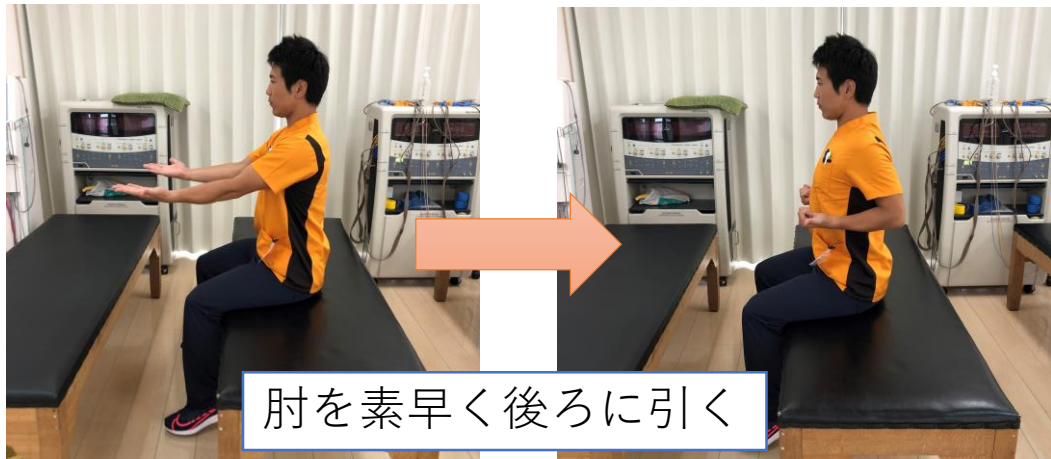


座ってできるやまおく体操

やまおく体操とは、脳科学に基づいて考えられた新しいストレッチ方法。本来持っている身体の機能を正常化し、身体を軽くさせるストレッチ。

回数は10~15回を3セット：**できるだけ早く動かす**



詳しく知りたいかたはリハビリの重まで