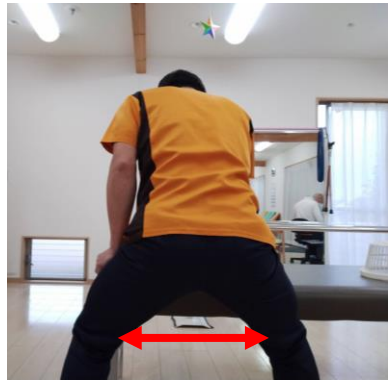
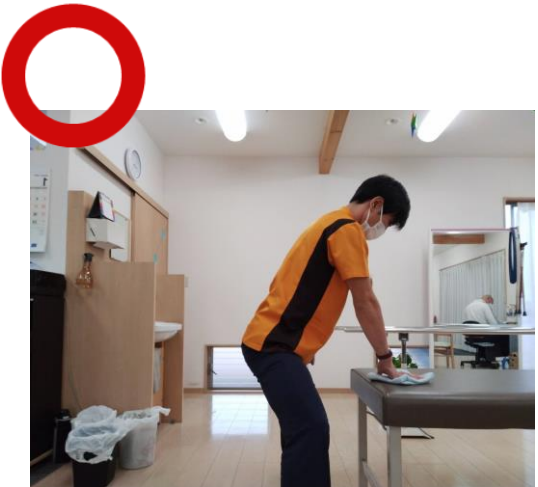
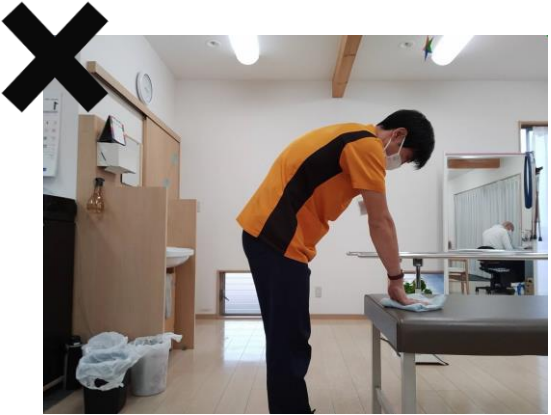
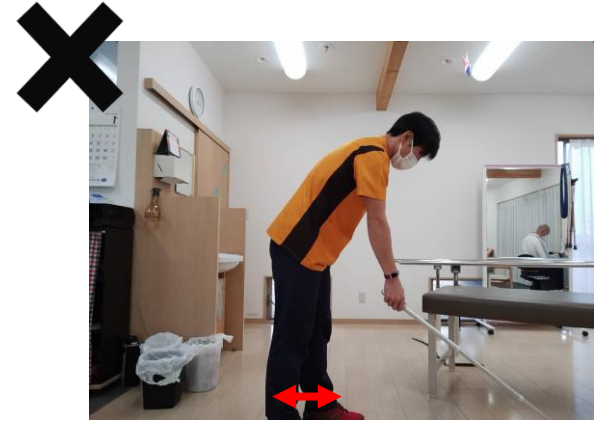


正しい身体の使い方 ～腰編 机拭き、掃除姿勢～

机拭き動作



掃除動作



ポイント

足を開く

腰痛予防はとにかく背中をまっすぐすること！！
これに限ります！