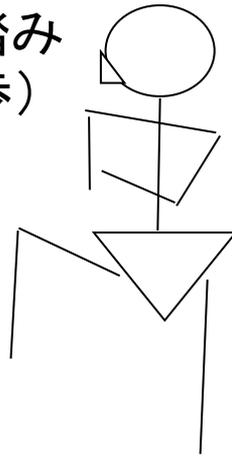


# ロコトレサーキット

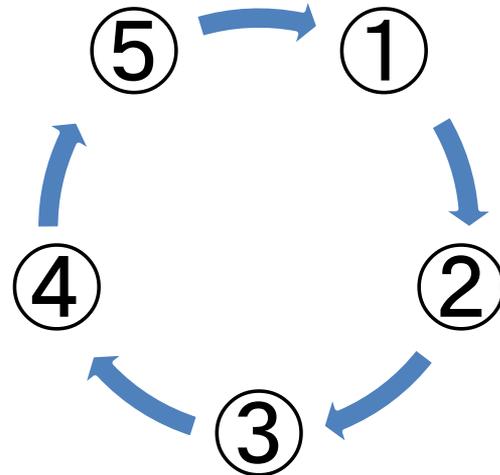
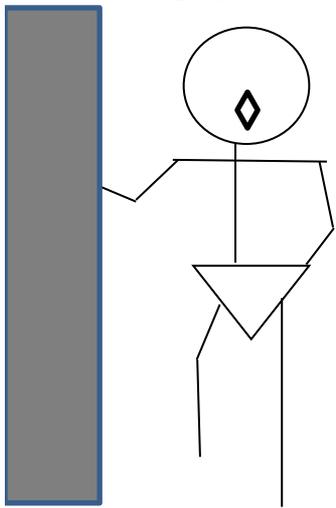
①その場足踏み  
(ゆっくり20歩)



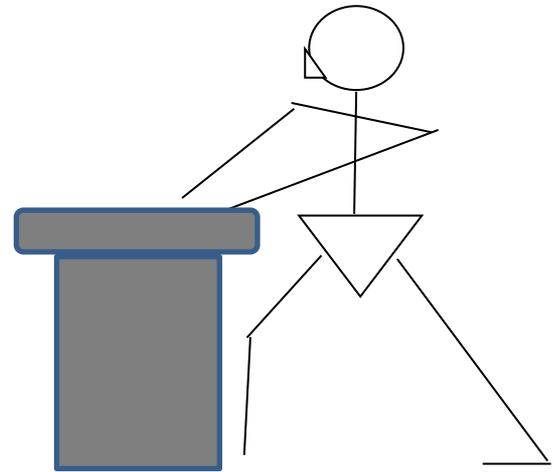
1日1回  
2周しましょう！

※慣れてきたら回数や時間を  
少しずつ増やしましょう

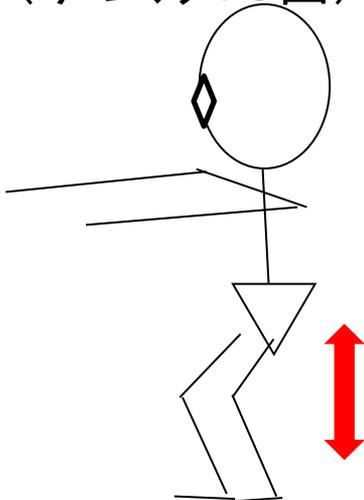
⑤片足立ち  
(1分ずつ)



②前後開脚ストレッチ  
(ゆっくり20秒ずつ)



④膝屈伸スクワット  
(ゆっくり10回)



③かかと上げ下げ  
(ゆっくり10回)

