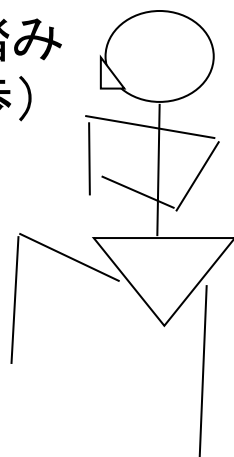


自宅用

ロコトレサーキット

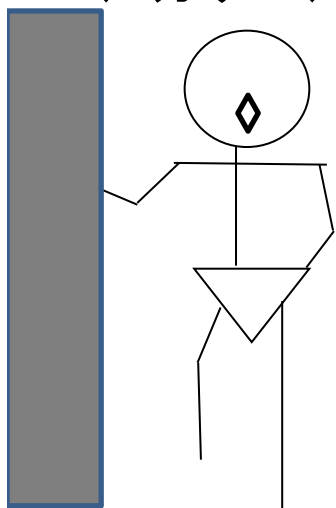
①その場足踏み
(ゆっくり20歩)



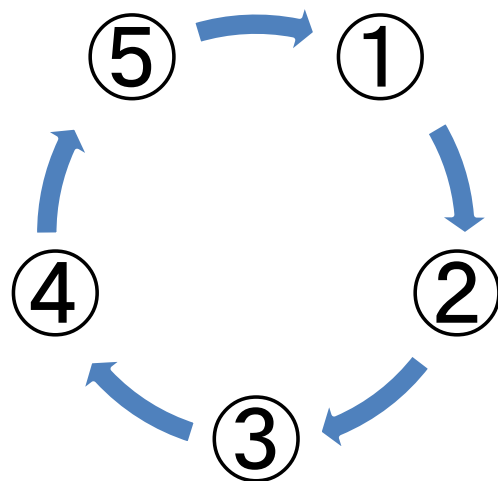
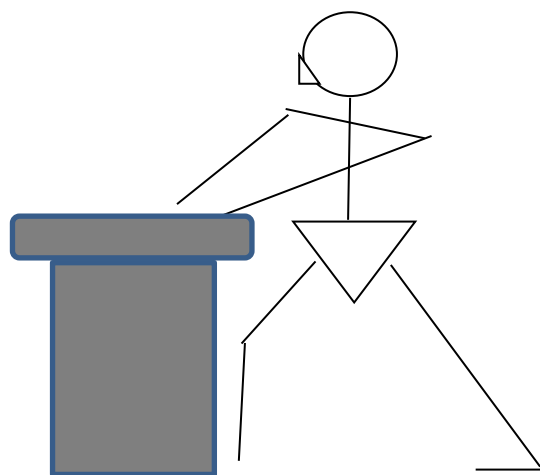
1日1回
2周しましょう！

※慣れてきたら回数や時間を
少しずつ増やしましょう

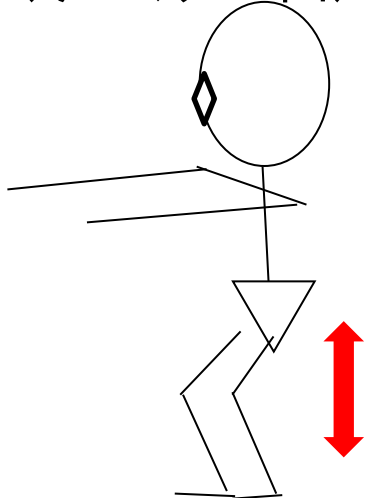
⑤片足立ち
(1分ずつ)



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)

