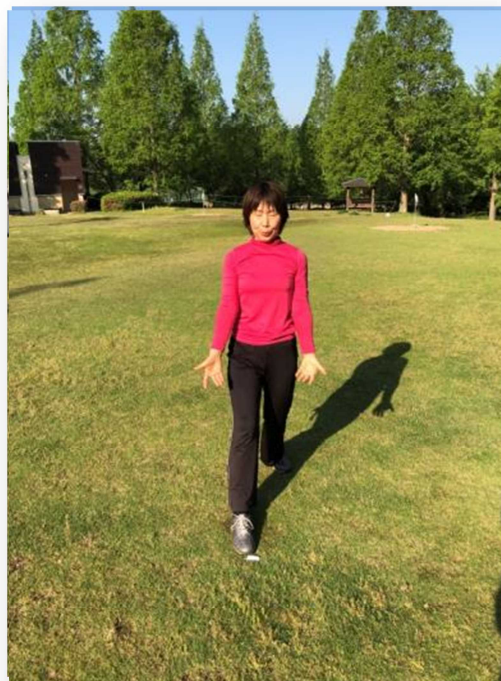
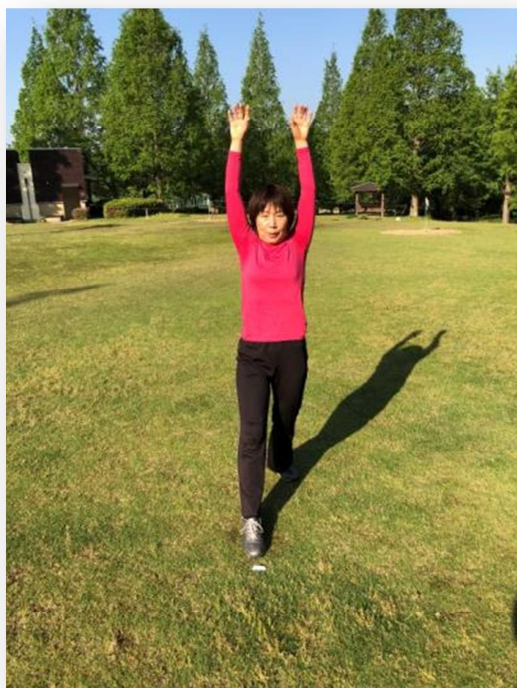


呼吸運動

右足を前にだし両手を上げ大きく息を吸い込みます。
息を一気にはき出し5数えるまで吐き続けます。
足を変えて左右2回繰り返します。



リラクゼーション

身体をリラックスさせ腕を振りながら体を左右に回旋させます。
20回繰り返します。

