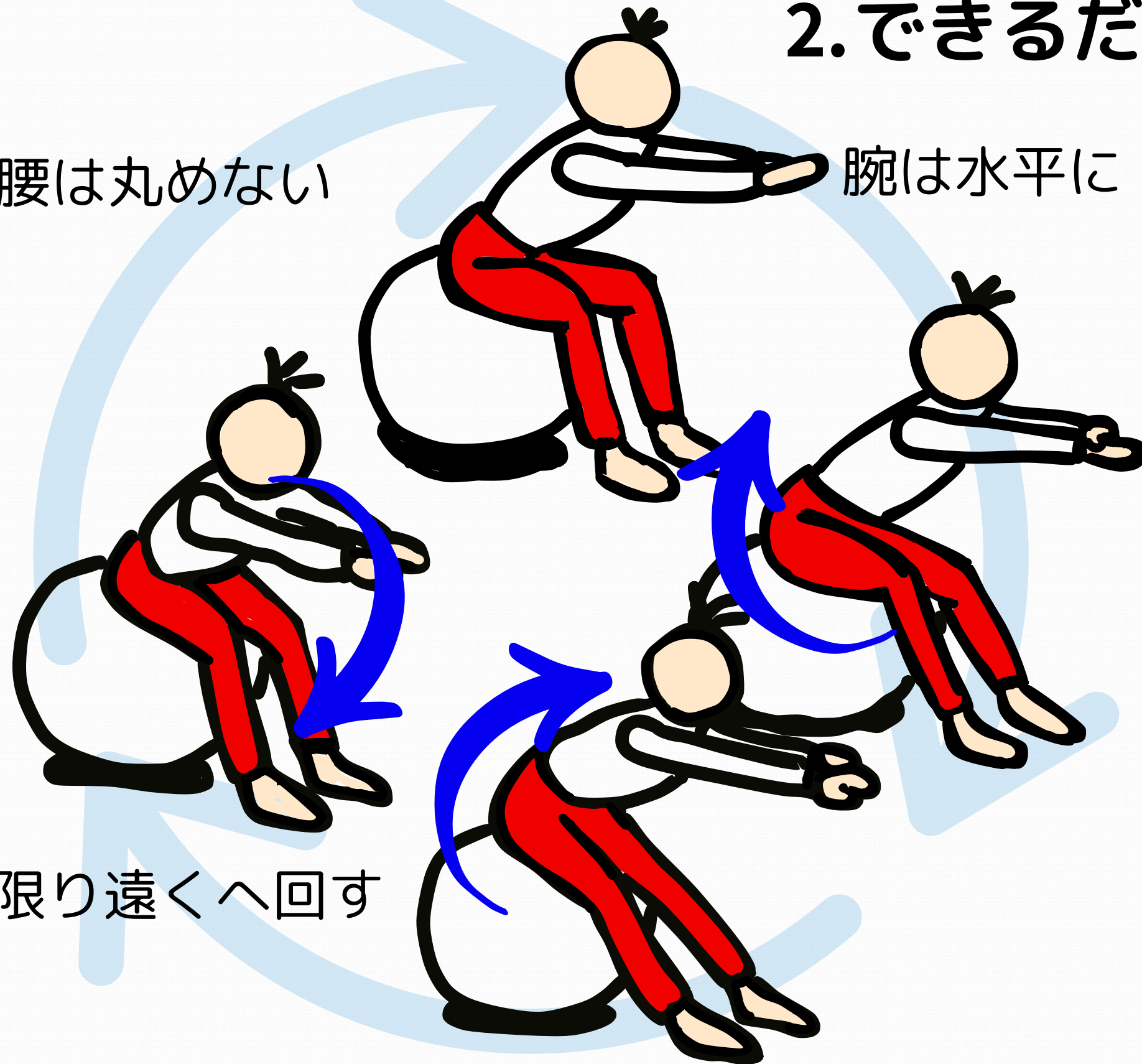


ヒップローテーション

1. お尻を突き出す
2. できるだけお尻を回す

腰は丸めない

腕は水平に



お尻をできる限り遠くへ回す