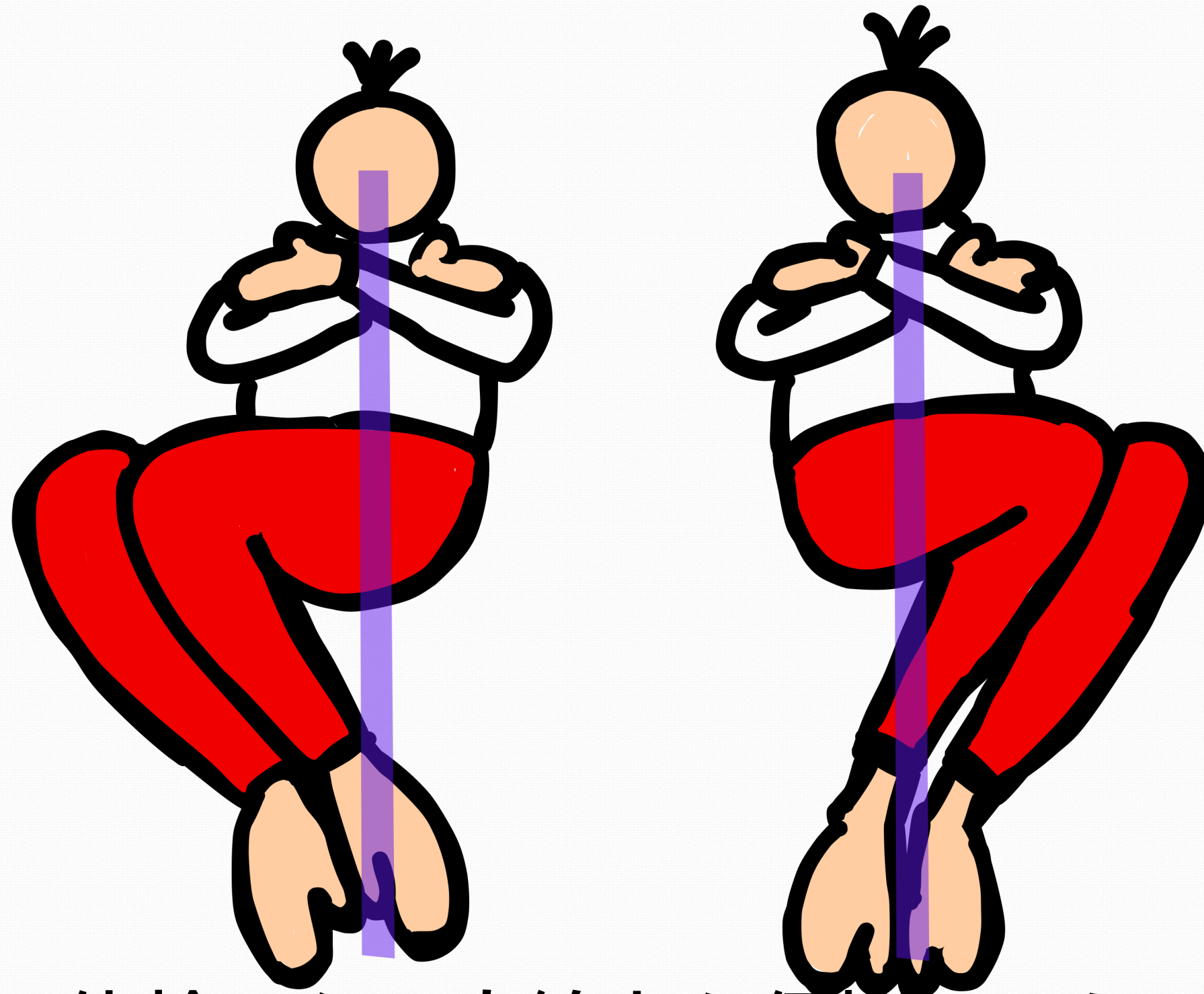


骨盤ローリング



左右に膝を倒して
下腹部の回旋をする。

体幹から一直線上を保持しよう