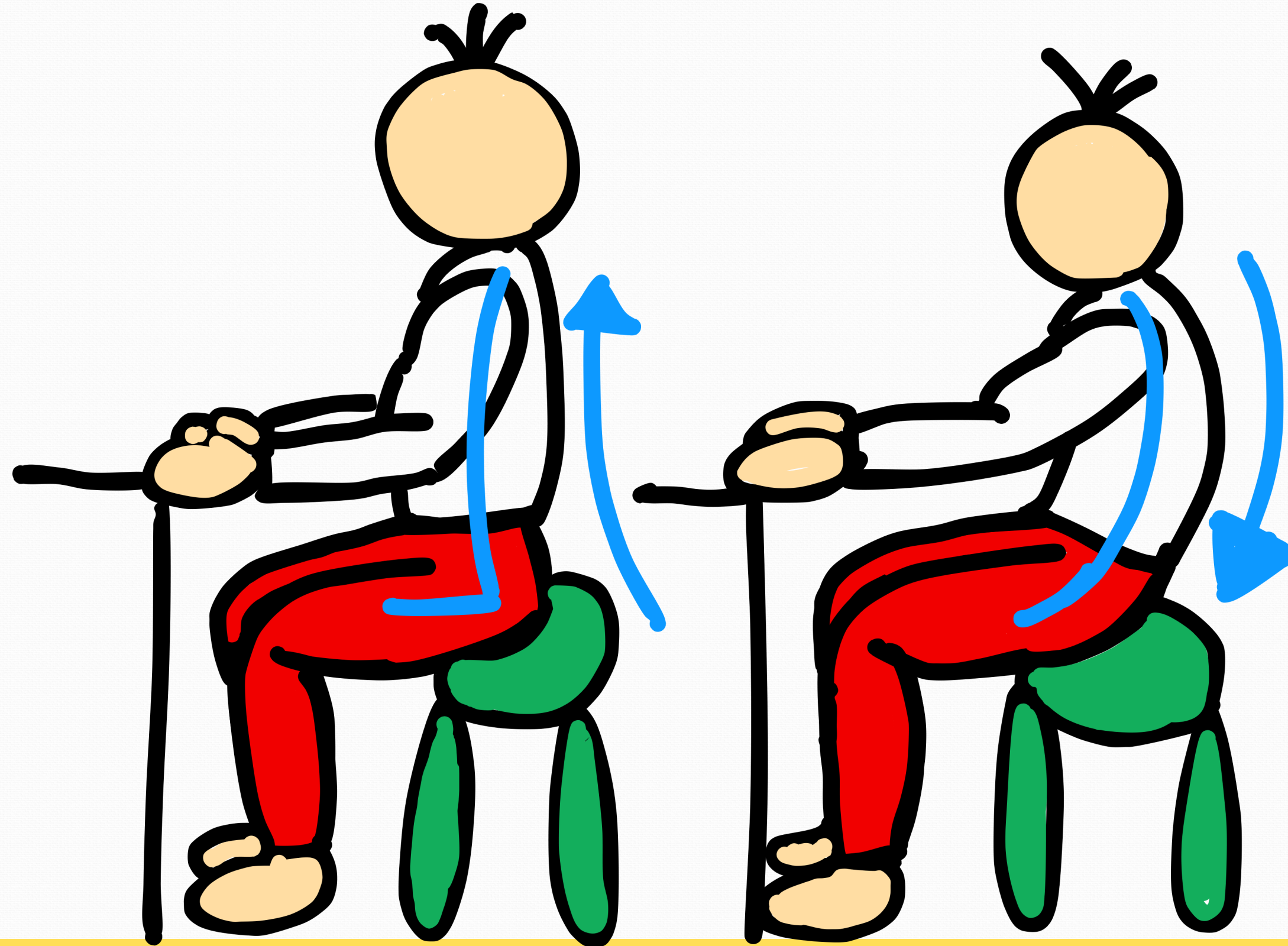


骨盤前後傾【座位】



骨盤を起こしたり、後ろに
倒したりして
腰椎などの動きを出そう