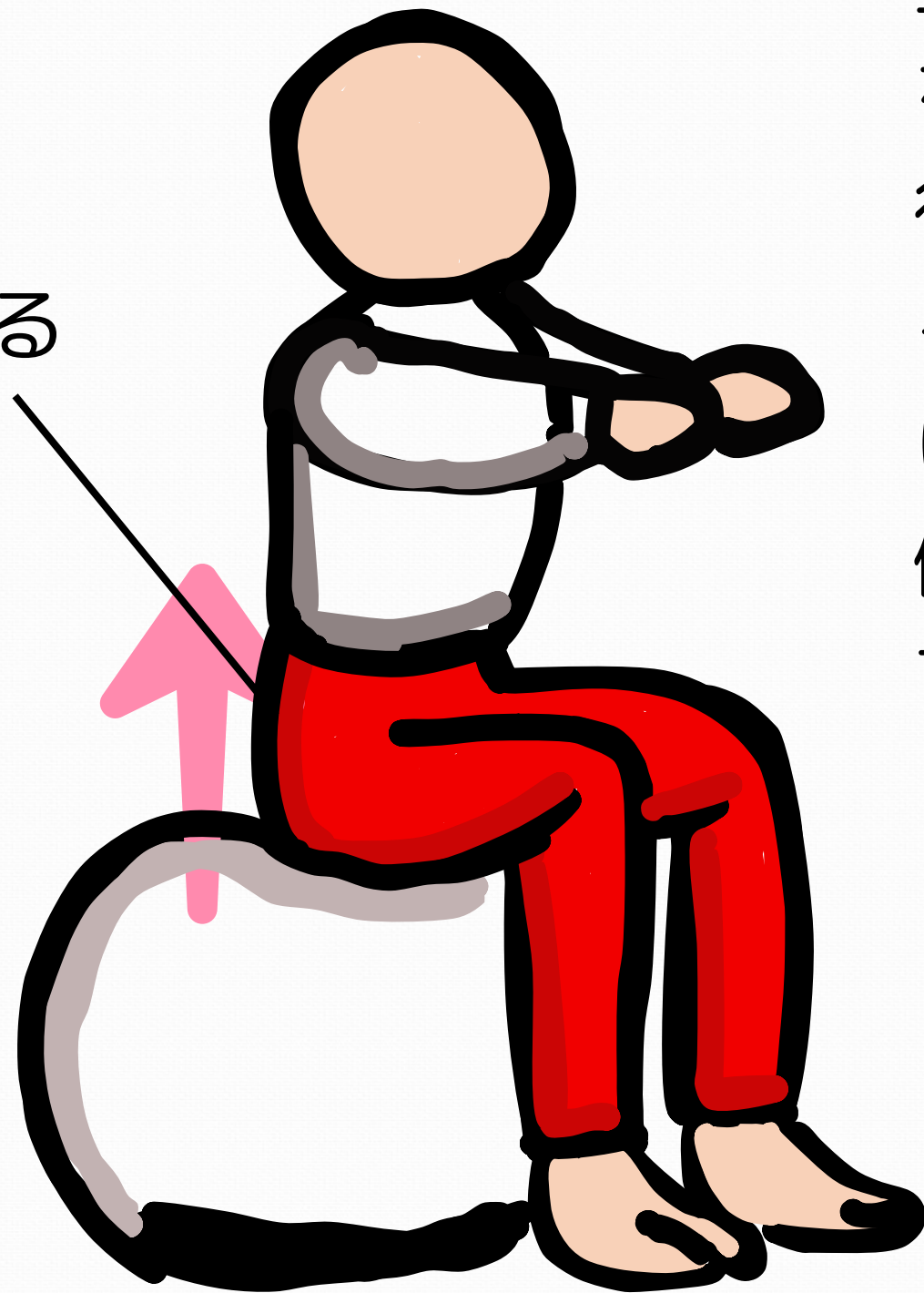


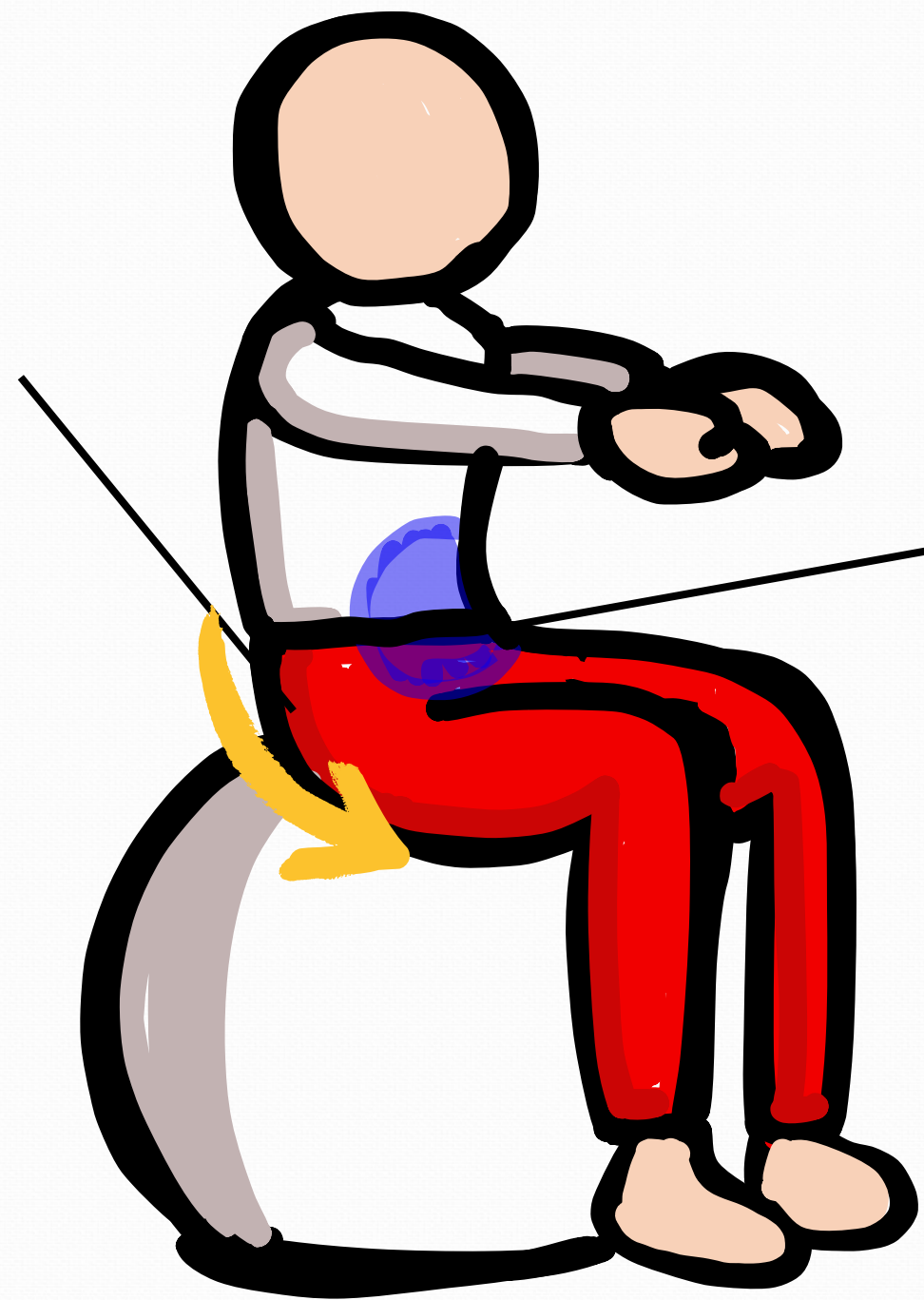
ロールバック

骨盤を前後に動かす
股関節の可動性の向上

骨盤を立てる



骨盤を後ろに倒す



お腹に力を入れる