



No. 1

若草西児童公園

ツイストサークル(腰ひねり)



No. 2

若草西児童公園

ストレッチウォール(上体伸ばし)



No. 3

若草西児童公園

内転筋ストレッチ(足)



No. 4

若草西児童公園

ふくらはぎのストレッチ