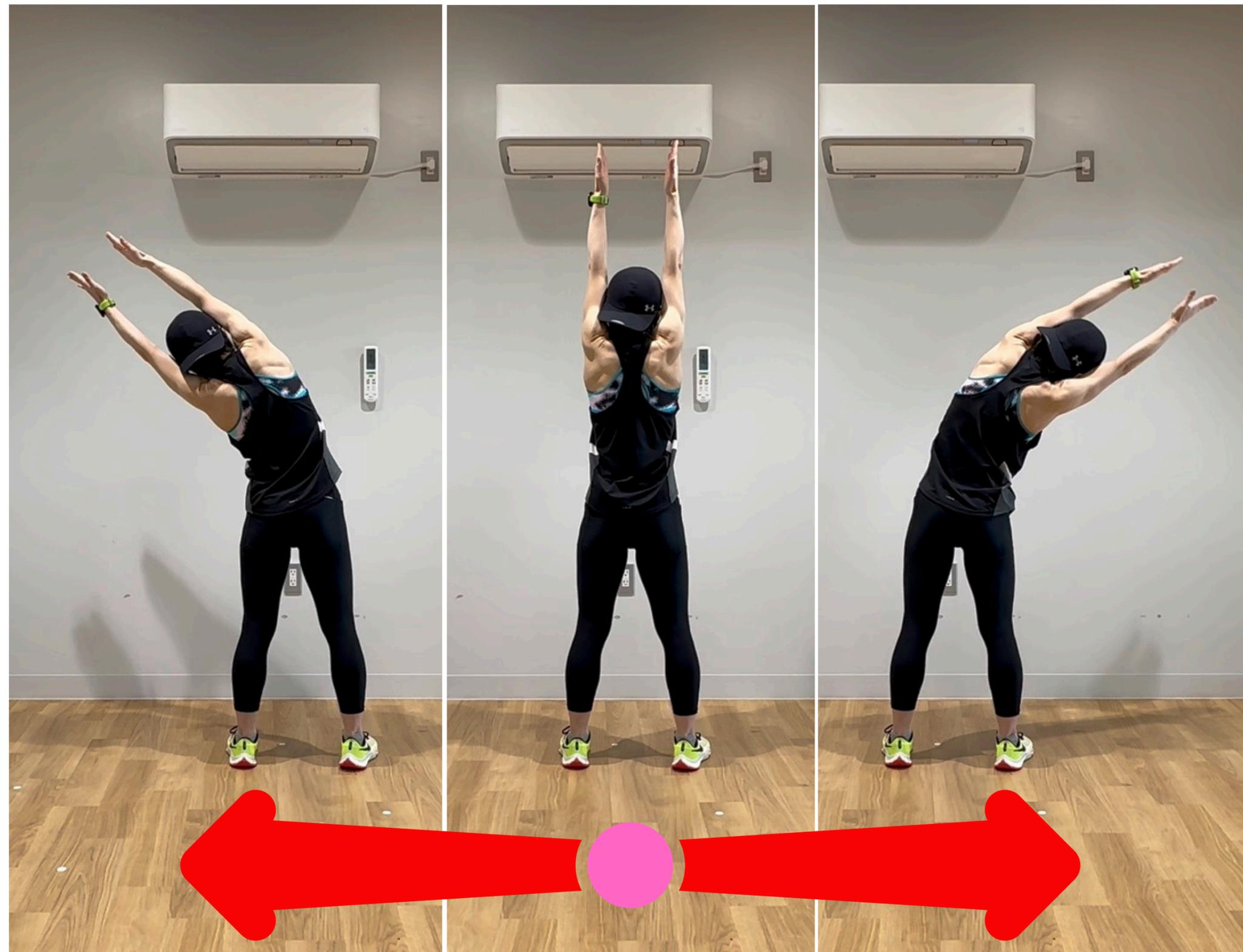


脇腹を締める!!サクソンサイドベント



- ・ 足は肩幅に開く
 - ・ 両手を上に伸ばす
 - ・ 息を吐きなばら上体を倒す
 - ・ 息を吸いながら戻る
- * 反対も同様に行いましょう
* 脇腹を意識しましょう

