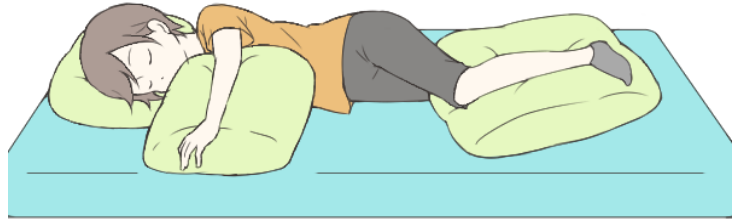


## テレワーク 家でゴロゴロ中のあなたに (°▽°)

### ポジショニング

脱力し、楽に過ごせる方法

本来は、寝返り等が自分でできない人が、  
楽に過ごすためのテクニック



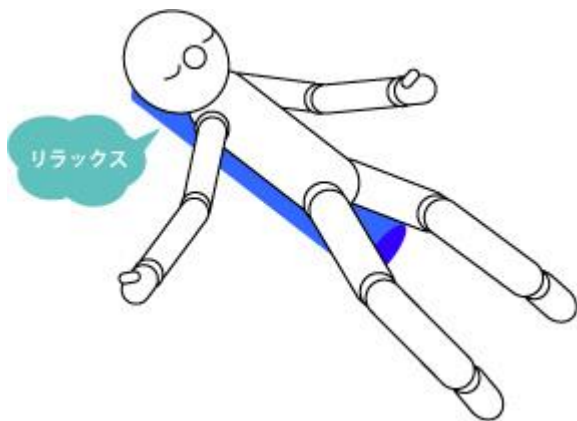
更に背中にも入れて、

テレビとか見ると最高ですね ♡



### ストレッチポール

乗るだけで背筋が伸び、背骨周りの細かい  
筋肉が刺激され、体幹が強くなる効果



手足 一つずつ動かすと効果アップ ↑

