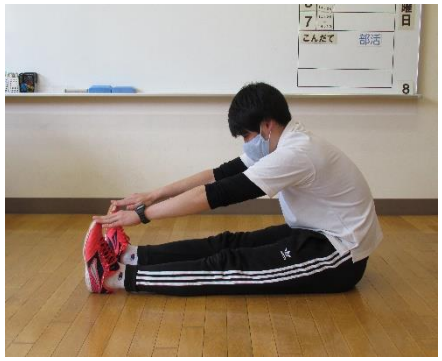
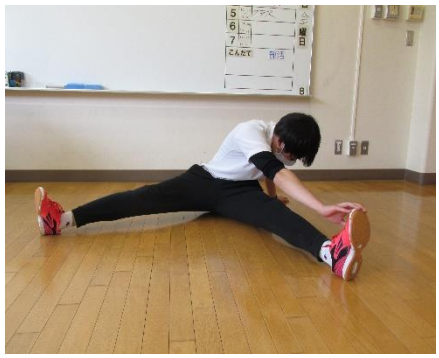
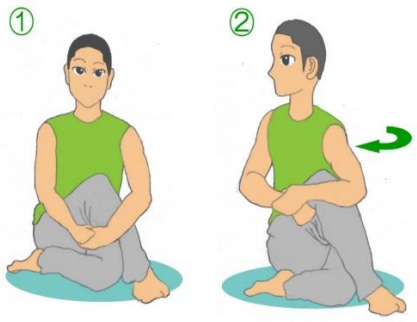
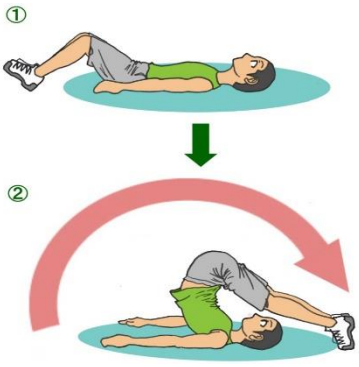
ストレッチ　チャレンジカード

ストレッチとは・・・筋を伸ばす柔軟体操のことで、「伸ばす」という意味です。
関節可動域を広げて幅広い動きや怪我のない身体を作ろう！　（　　）









呼吸をとめない！反動をつけない！無理をしない！筋を意識する！

☆チャレンジしたらチエックしよう！！

5/11	5/12	5/13	5/14	5/15	5/16	5/17	5/18	5/19	5/20
5/21	5/22	5/23	5/24	5/25	5/26	5/27	5/28	5/29	5/30
5/31									