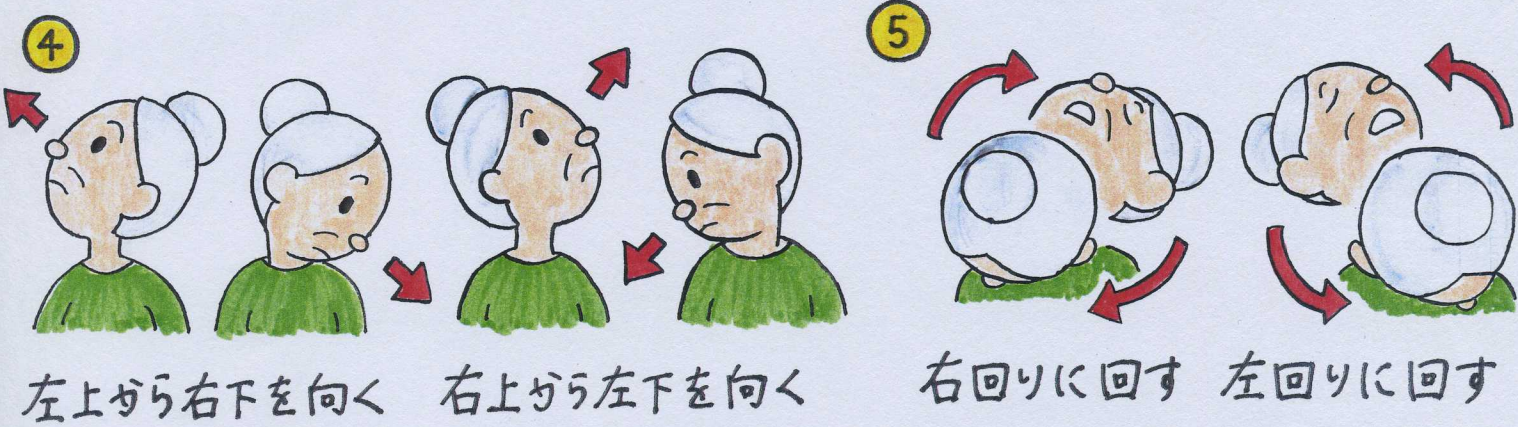


# 食べっぴん体操

🌸 準備体操 🌸 ※ 腰掛けた体勢で、各3~4回程度が目安

## 首の体操



## 肩の体操

