

PD Cafe 基本運動メニュー17項目

座

上

- ① 骨盤前後運動
- ② 骨盤左右運動
- ③ フェス体操
- ④ 体の回旋
- ⑤ 体の側屈
- ⑥ 宝塚体操
- ⑦ グーパー
- ⑧ 肩甲骨回し
- ⑨ 腕のばし

下

- ① 膝裏のストレッチ
- ② 足組
- ③ 足ステップ
- ④ 足首体操
- ⑤ 指ストレッチ

立

- ① 横ステップ
- ② 前ステップ
- ③ 後ろのばし



骨盤前後運動



骨盤左右運動



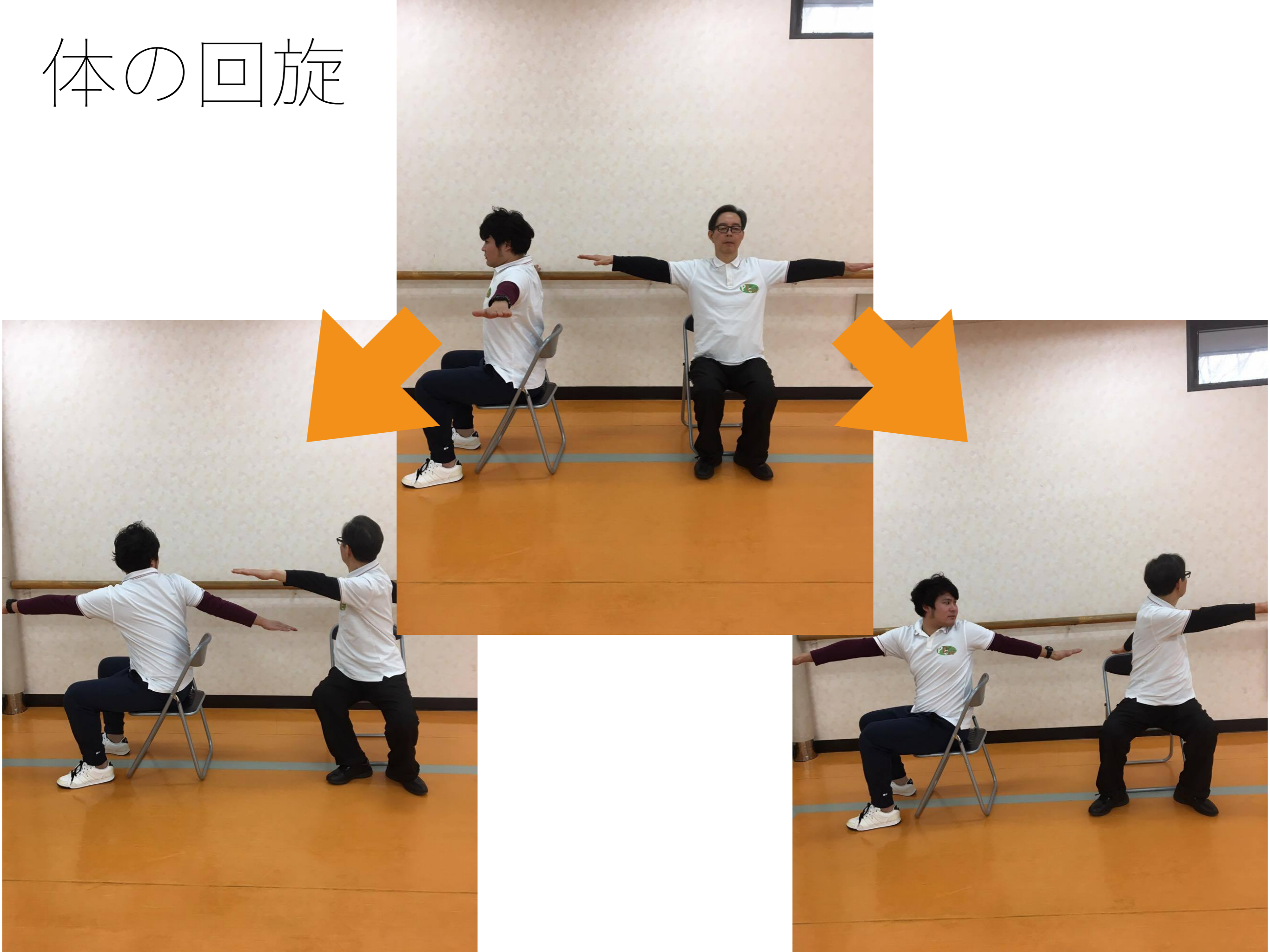
フェース運動



グーパー



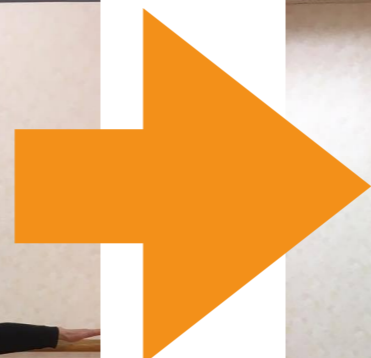
体の回旋



体の側屈



宝塚体操



肩甲骨回し



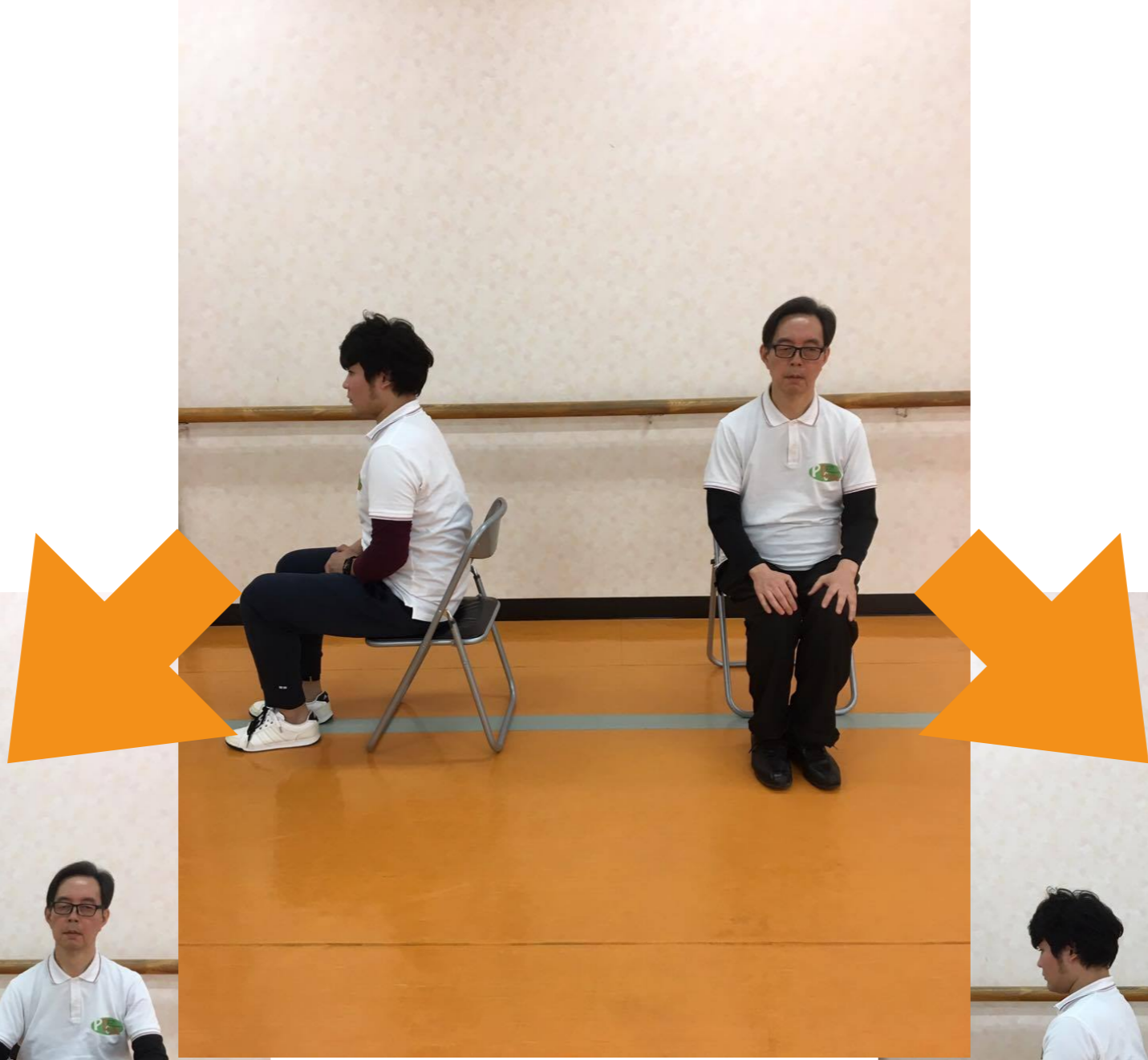
腕のばし



足の裏のストレッチ



足組



足ステップ

①



⑤



②



③



④



足首体操



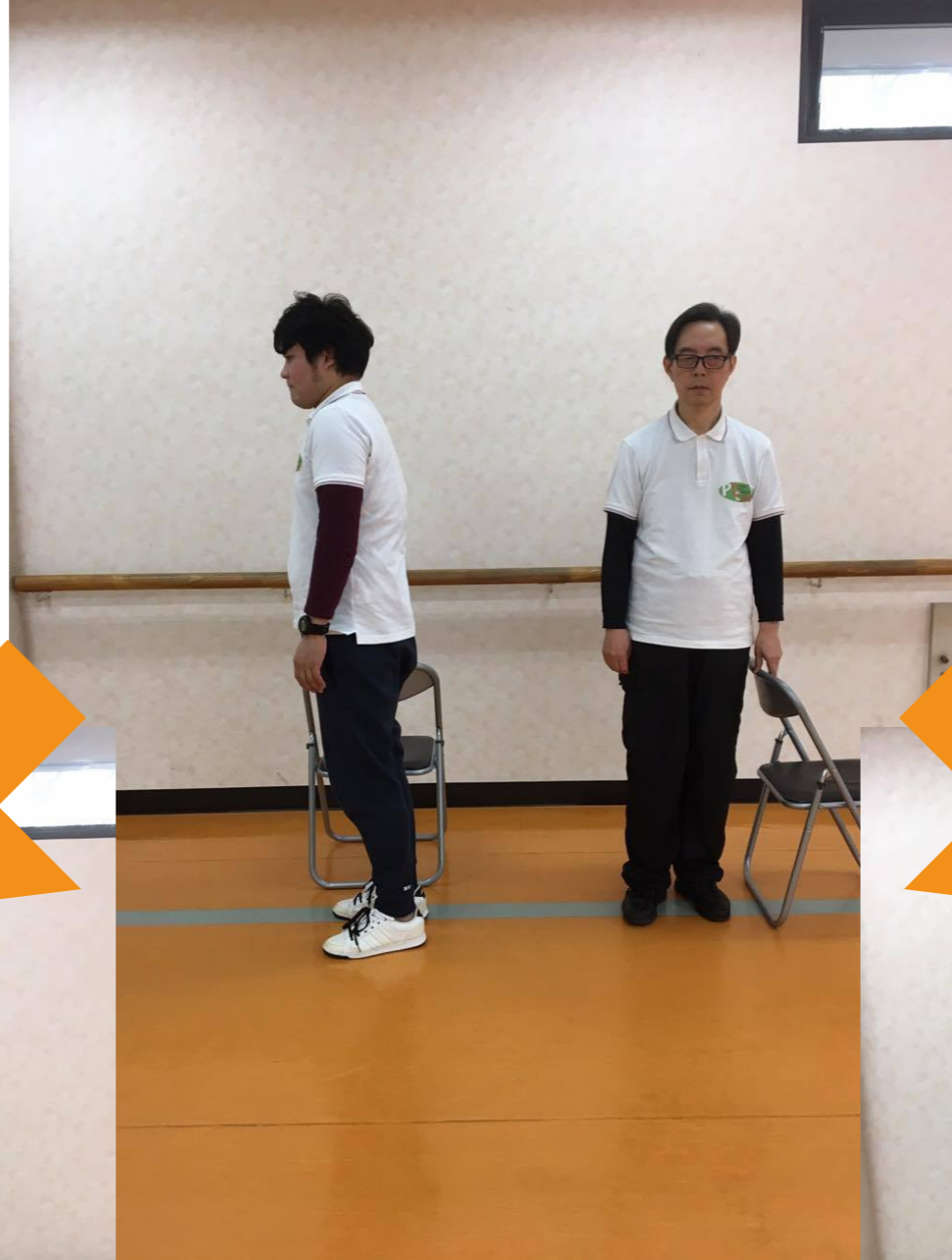
指ストレッチ



横ステップ



前ステップ



腰のばし

