

- ①椅子に浅く腰掛けます。
- ②足は軽く開きましょう。
- ③両手を頭の後ろで組みましょう。
- ④背中を後方へ引き伸ばして胸を開きましょう。

心身のリフレッシュ

頭も体もスッキリ
集中力アップ

座ったまま

大胸筋

ストレッチ

