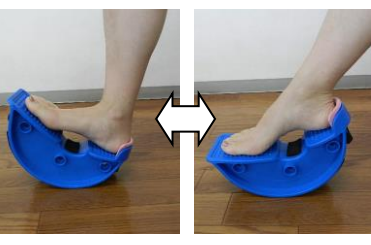




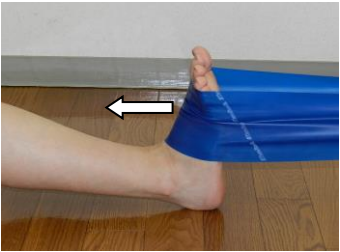





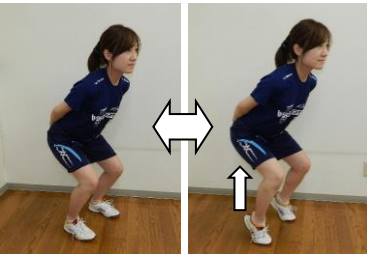
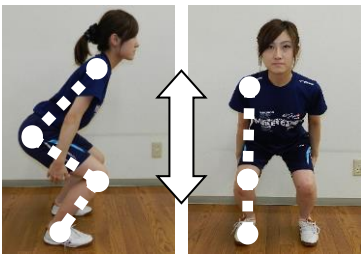

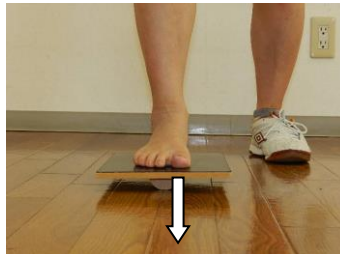





足関節エクササイズ ②



<p>1. フロストレッチ</p> 	<p>2. タオルギャザー</p> 	<p>3. タオル踏み</p>   			
<p>4. チューブEX(前)</p> 	<p>5. チューブEX(内)</p> 	<p>6. チューブEX(外1)</p> 	<p>7. チューブEX(外2)</p> 	<p>8. シーテッドカーフレイズ</p> 	
<p>9. カーフレイズ</p> 	<p>10. ニーベントカーフレイズ</p> 	<p>11. スクワット</p> 	<p>12. バランスボード</p>  		
<p>13. バランスディスク</p> 	<p>14. フロントランジ</p> 	<p>15. サイドランジ</p> 	<p>16. ツイスティング</p> 