

レッドコード使用メニューの例



← 上体ストレッチ (座位) ↓



← 下肢ストレッチ (座位)

股関節ストレッチ (臥位) →



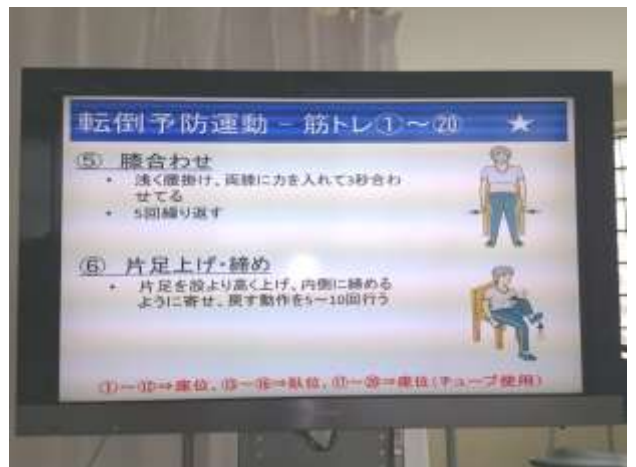
↓ 徒手体操ストレッチ ↓



バランス運動 ↓



スタジオ内大型モニター ↓



有酸素運動 ↓



マシン利用の筋トレ ↓

