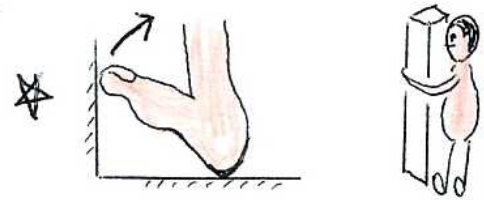
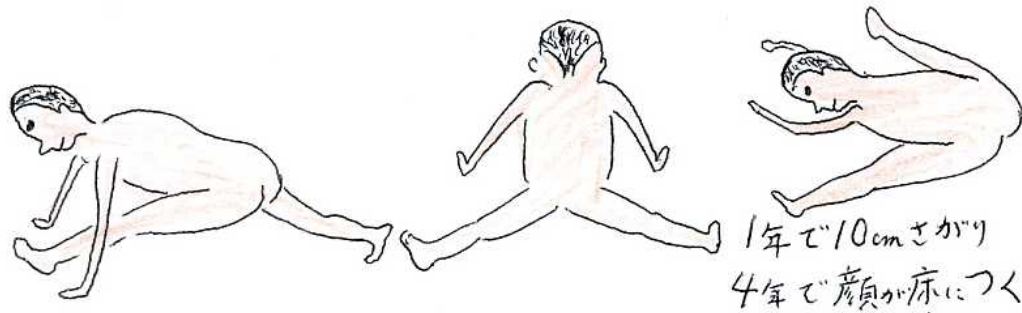


目的 もっと **ストレッチ** が 楽 しく なる



← フまづき 易く なる ナイ?

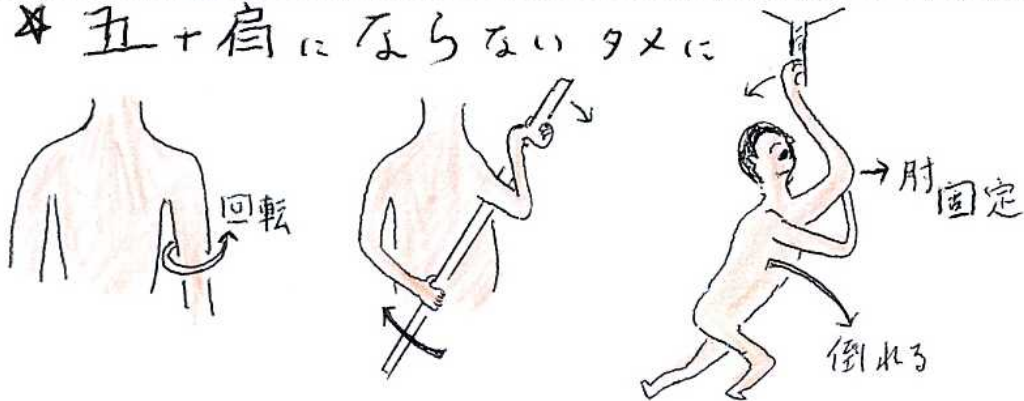
★ トボトボ 歩 き に は、 唯 も 可 なる の ダア!



★ 背 中 の カエ イ と こ に 指 が と ど く よう に



★ 五 + 肩 に な ら な い タメ に



★ 美 しく (肩) ス タ イ ル へ



★ 若々しい しなやか さ が ほ しい



★ これ サボル と ヒザ 痛 く 正 座 で き に く なる



不思議なことに ----

これするとヒザの痛い人の90% が 治 っ て し ま う!