

アングル  
ベルト  
を



# ミックス エキス

ストレッチは100カウント

- 1 ウルイ
- 2 反対も
- 3 ヒザ戻すまで
- 4 ネジリ  
深く、早く、強く
- 5 へっぴり腰にならナイ  
上げる
- 6

- (4) 交互に 目的 40°
- 7 巻きすしみた  
ゆるく  
逆もゆるく
- 8 スポット 40°  
早く、強く
- 9 交互に  
羊角橋  
強く、早く

- 10 交互に
- 11 ヒザから下
- 12 ツイスト  
そろえて
- 13 巻きすしみた  
ゆるく  
逆もゆるく
- 14 高く上げ、静止
- 15 早く  
上げ上げ
- 16 静止
- 17 上げ上げ

- 18 円を描く  
骨盤回転  
軸足(動かしてライラの足)
- 19 前  
后
- 20
- 21 筋肉節  
早く  
深く
- 22 アイススケートの  
スタートの  
気分で  
3歩の  
前へバック  
大股で