

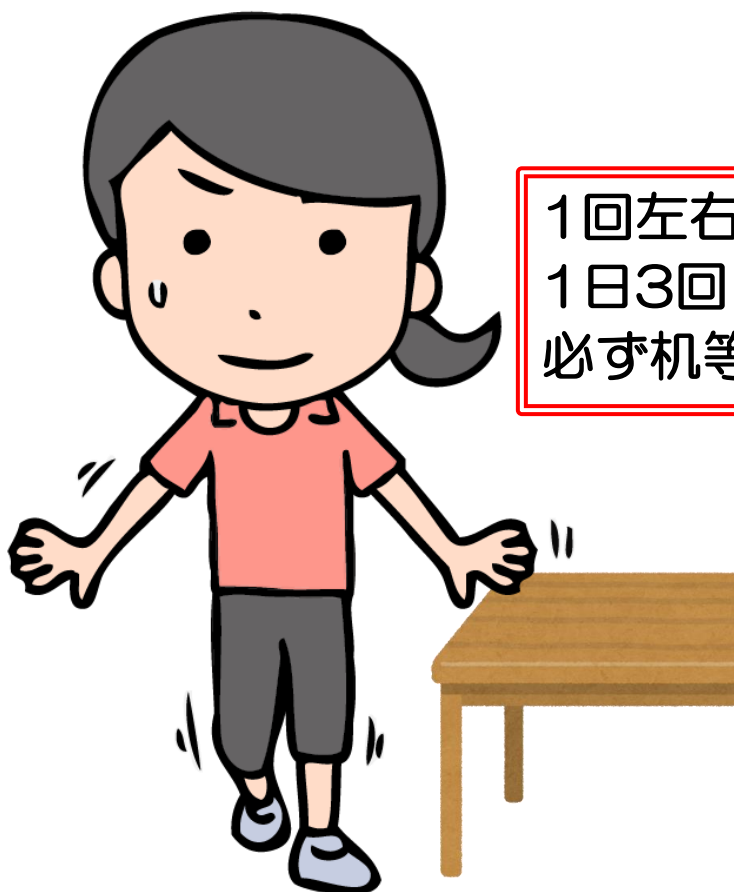
さむい冬^{❄️}、外での運動は

なかなか気が進まないのではないのでしょうか？

そこで、室内でできる効果的な

“片足立ち”をおすすめします

立ったまま靴下を履きにくくなった
方などに特にオススメです



1回左右1分ずつ
1日3回
必ず机等を掴める位置