

①足上げストレッチ



①足上げストレッチ 表示板



②ジャンプタッチ



②ジャンプタッチ 表示板



③上体そらし



③上体そらし 表示板



④背のばしベンチ



④背のばしベンチ 表示板



⑤長座体前屈



⑤長座体前屈 表示板



⑥ツイストチェア



⑥ツイストチェア 表示板



⑦ぶら下がり



⑦ぶら下がり 表示板



⑧平均台



⑧平均台 表示板



⑨平行棒



⑨平行棒 表示板

