

肩上げ下ろし
4回



肩上げ下ろし(片方ずつ)
右左交互に4セット



肩回し
4回



上に伸びて戻す
2セット



側屈
2セット



間奏

首回し
左右交互1セット



腰回し
左右交互1セット



ニーアップ
左右交互に2セット



ツイスト戻す
右左交互に2セット



ツイスト戻す(膝を使っ
て)
右左交互に2セット



ニーアップ
左右交互に4セット

