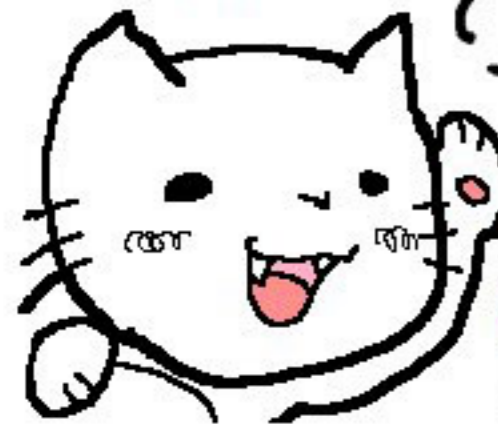


# 100% スッキリアクション

2014.11.12

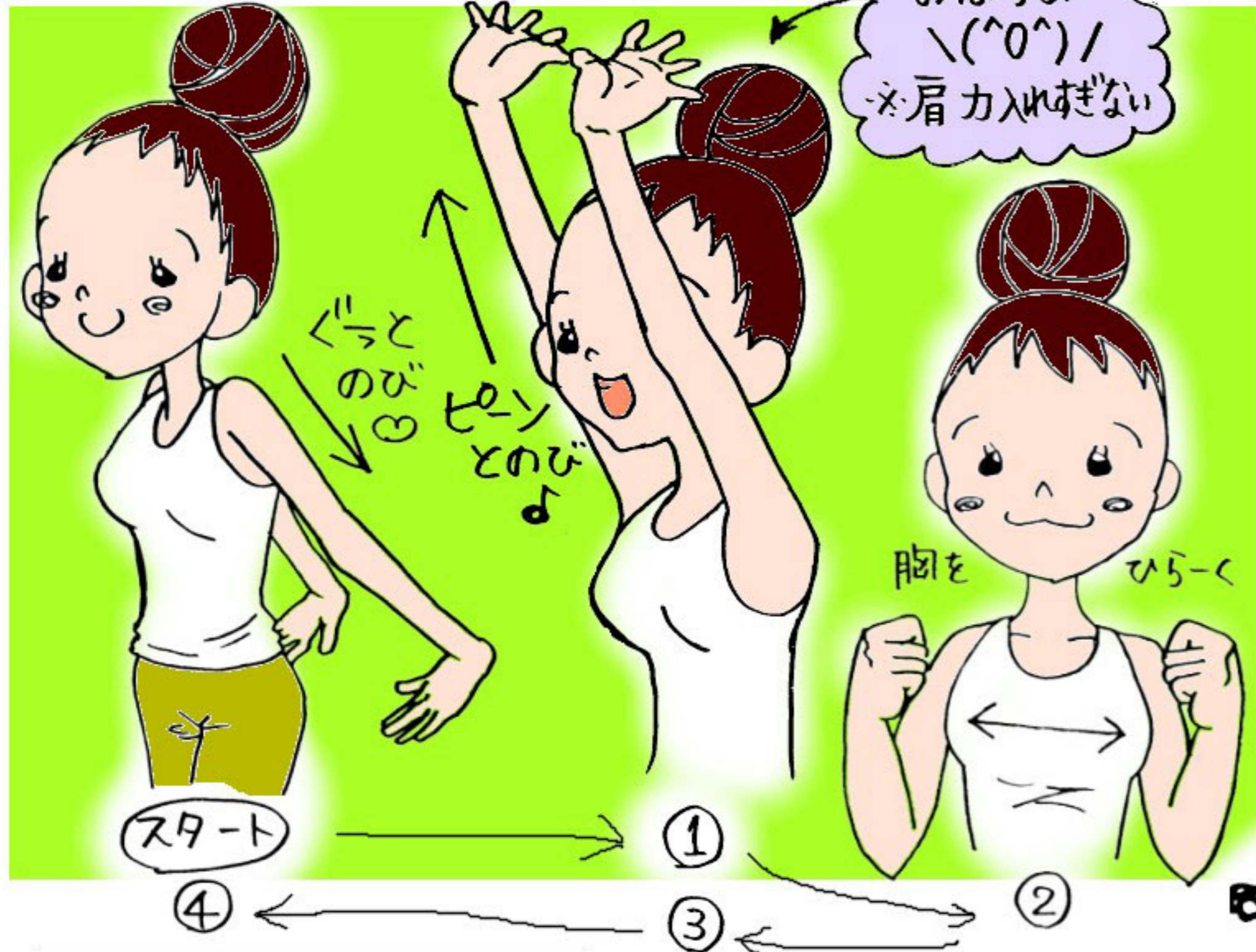


Let's  
トライ!



冬の時期は寒さで縮まる姿勢になります。そのまま過ごすと肩がこったり、腰がだるくなったりと良いことはありません。全身の筋肉を気持ちよく伸ばしてスッキリさせて、来週のアクションに備えましょう!

## アクション1



## アクション2



## アクション3



## アクション4



brilliant days  
AIR-G' FM 80.4MHz Mon. to Thu. 08:30-11:00 on Air  
Presenter: Kuniko KITAGAWA

毎日続けることが大事だよ!