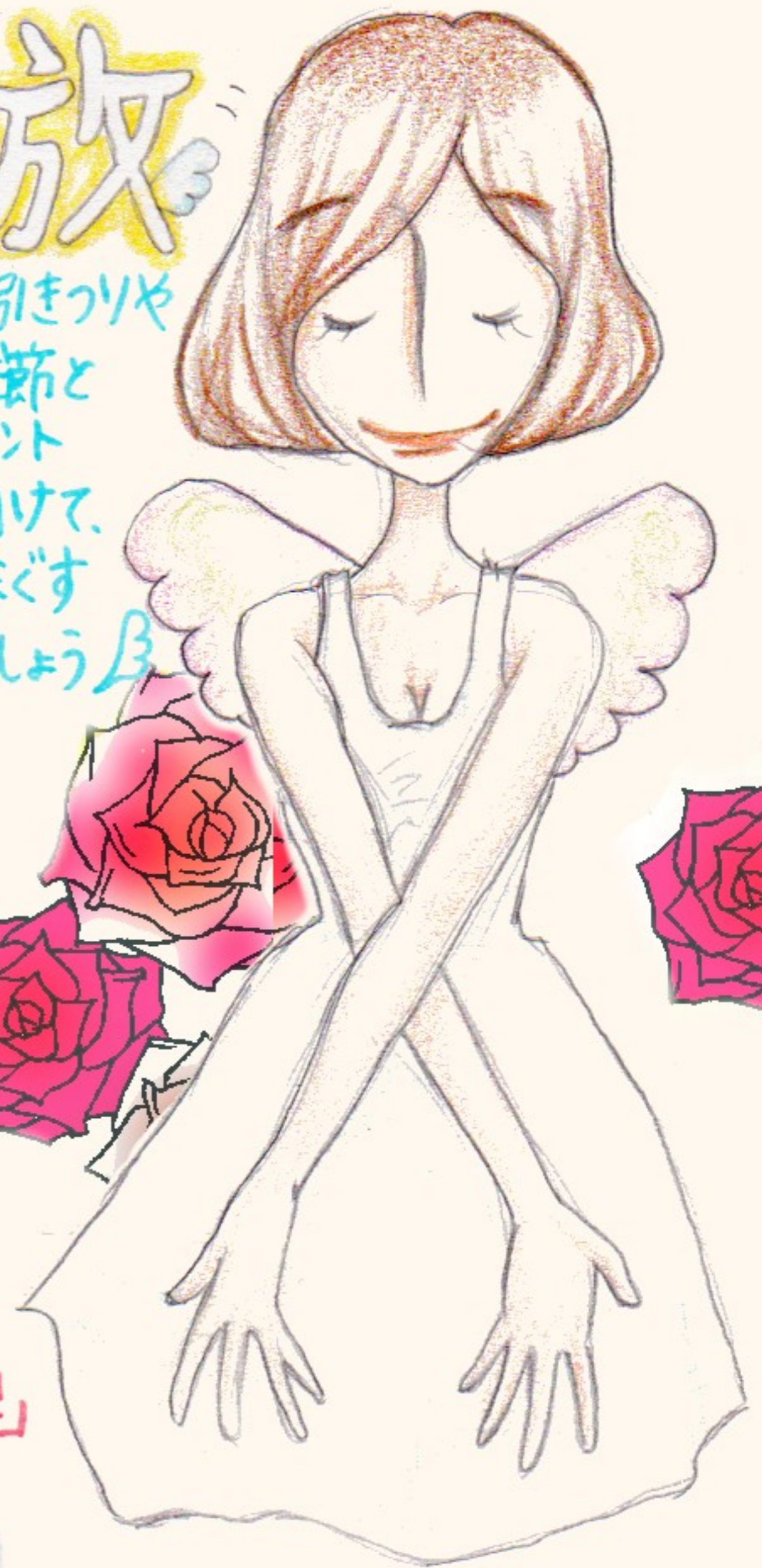


心体の重たが解放

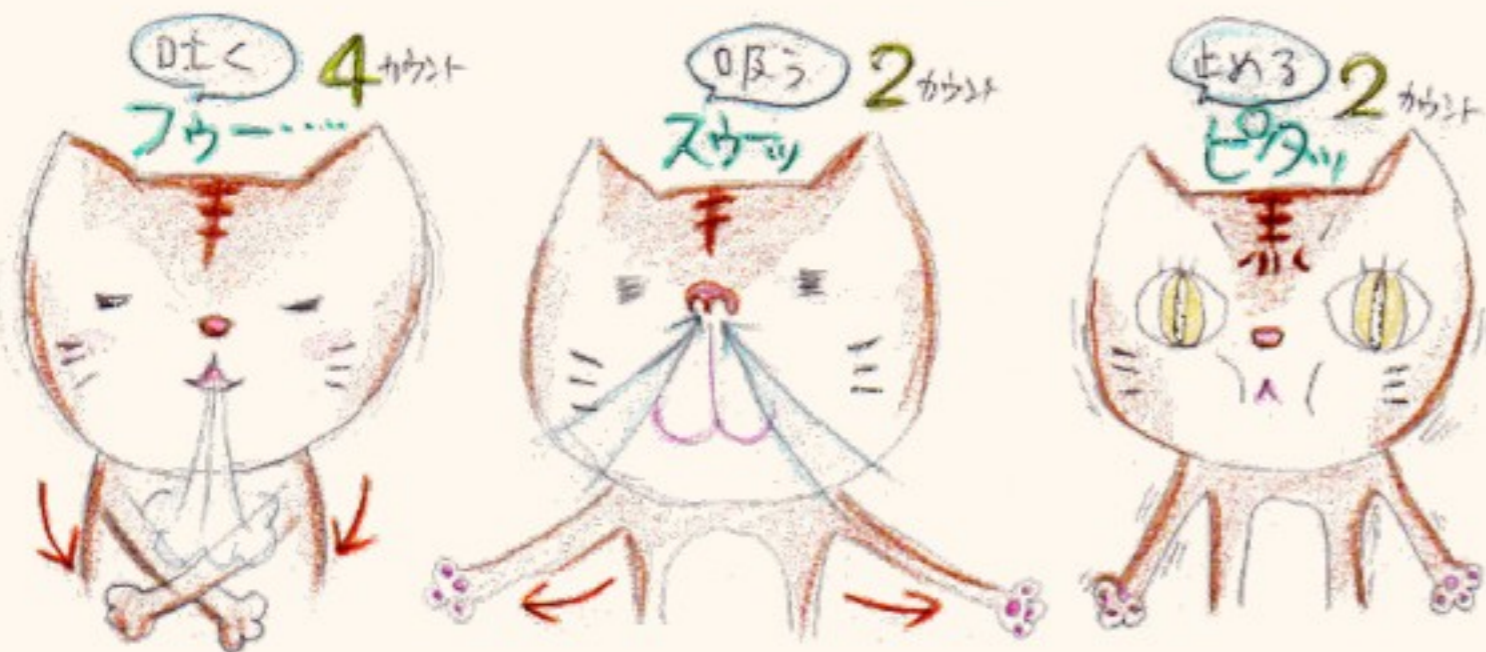
2015.3.18

東洋医学では春は筋肉の引きつりや心のバランスが崩れやすい季節とされます。3月28日のイベント「開運! bd Do dance」に向けて、運を開くために心と体をほぐす「健美操」アクションをしましょう
(けんびそう)



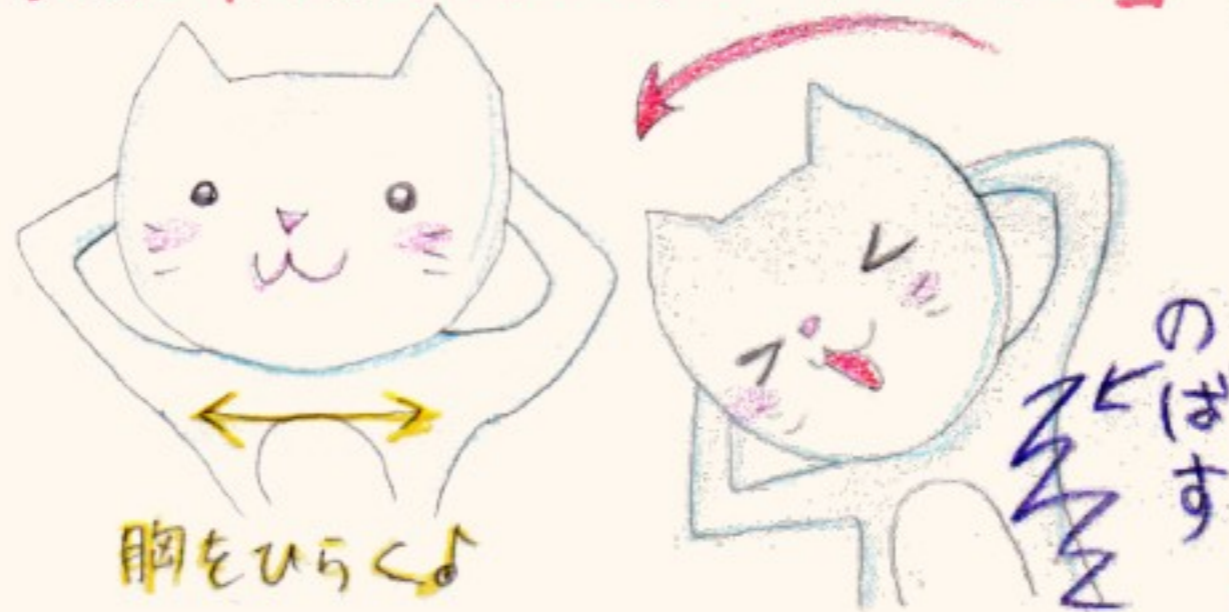
ACTION-1

まずは「4.2.2 深呼吸アクション!」



ACTION-2

次は「脇脇伸び伸びアクション!」



ACTION-4

最後は「フッシャイ・ガラガラアクション!」

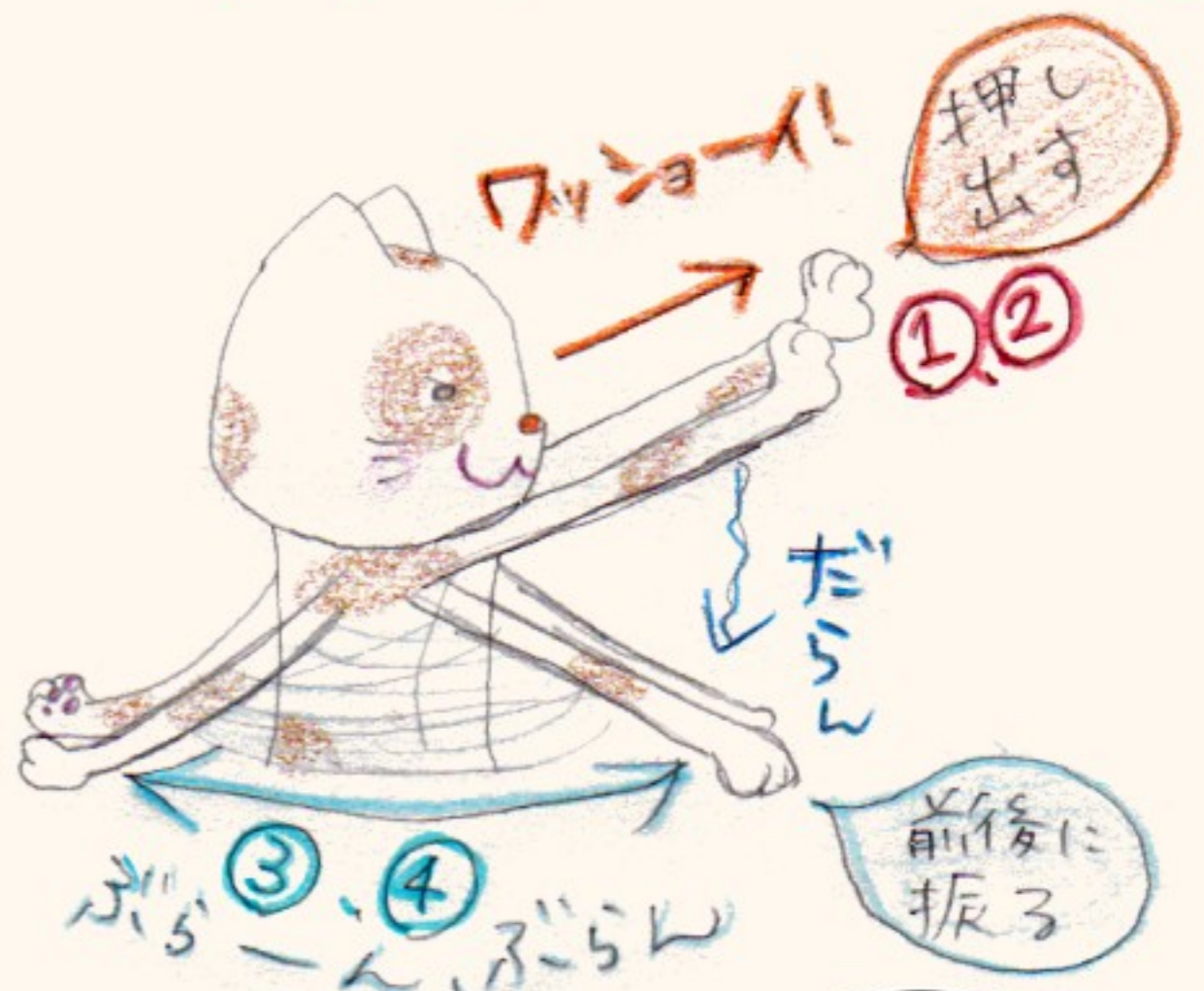
ACTION-3

続いて「内股刺激アクション!」

片方ずつね☆



ひざの内側を
押すように



brilliant days

AIR-G' FM 80.4MHz Mon. to Thu. 08:30-11:00 on Air

Presenter: Kuniko KITAGAWA

