

# 「自宅で気軽に…タオルで体操」 動画ページです。

以下の URL をタップ(クリック)してください。

タオルで体操① 体操の注意点

➡ <https://youtu.be/H3KR8Pu9ve0>

タオルで体操② 背筋伸ばし・肩伸ばし

➡ <https://youtu.be/ysH2G0j-Vpl>

タオルで体操③ ハンドル回し

➡ <https://youtu.be/mljclT3ewgc>

タオルで体操 運動は苦手という方へ

➡ <https://youtu.be/uw4nPfSTIdE>