

	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	日(土)	日(日)
温活(お腹)							
温活(腰)							
温活(足)							
腕振り							
ワキパタパタ							
ワキつかみ前							
ワキつかみ後ろ							
肘押し							
ワキ横伸ばし							
ワキ前伸ばし							
ワキ押し							
腕外回し							
ストレッチポール							
ろっ骨はがし							
深呼吸							
腕外ねじり							
肘関節のコリ							
肘サポーター							
にぎにぎグーパー							
親指マッサージ							
耳の下つまむ							
耳のマッサージ							
首の後ろつまむなど							
目の下、頬コリ							
口の中のケア							
おでこ							
口テープ、鼻腔							
あいうべ体操							
股関節ベルト							
四股踏み							
お尻ふりふり体操							
かえる足							
横そらし							
ブラブラ体操							
反り腰							
自転車こぎ体操・正/逆							
ストレッチポール							
四の字ストレッチ							
お腹ストレッチ							
足首回し							
アキレス腱伸ばし							
膝の裏							
膝パタパタ							
太もも裏ストレッチ							
太もも前ストレッチ							
足指グーパー							
中足骨							
足底横アーチ							
足底縦アーチ							
土踏まず							
運動 足踏み							
押しスクワット							
つま先押し							