

# 寒くて起きられない冬の朝に!

まずは

寝起きの体の  
スイッチをオンに!

さらに

“目覚めストレッチ”



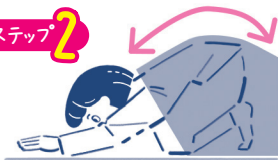
手脚を大きく伸ばし  
寝ている間に丸まった体をリセット

ステップ1



うつぶせの姿勢から、かかとに  
お尻をのせて、つま先を立てる。

ステップ2



両手を前に伸ばして、  
背中を気持ちよく伸ばす。

ステップ3

上半身を起こして正座になり、  
つま先を立てる。かかとの位置  
を変えながら伸ばすと、足裏の  
目覚めが促される。

BACK



つま先を立てる

かかとを外側



つま先を外側

