



めざましテレビ  
ココ調50人アンケート！  
姿勢を気にしている人が多



styleURBAN六本木で  
まずは姿勢チェック



姿勢チェック+正しい姿勢+姿勢を良くする1分ストレッチをやった結果です



肩の位置がこんなにもずれていたのに改善！



S字がきつかったけど立ち方も改善！



表参道で街ゆく人の姿勢チェックをしてみました。が姿勢の悪い人が多かった～



最後は視聴者の皆様と一緒に姿勢を正すための1分ストレッチをやりました♡