



事前に撮った。SHELLYさんの姿勢をチェック。 まずは検証から。



ゆがみを解消ストレッチをし、基本姿勢を一緒にやってみます。



OLさんのための肩こり解消エクササイズをやってみました。



椅子の座り方



ソファの座り方

生放送だったので緊張しましたが是非！実践してみてくださいね♡



著書 姿勢美人になる！「1日30秒立つだけダイエット」より