



クアトロボ体操 首

首を2度、
右肩の方に倒します
続いて2度
左肩に倒します。



ぐるっと首をまわしてから
両腕を上大きく広げます・



次に
首を前に2回
後ろに2回倒してから
首をゆっくり大きく回し



両腕を身体の前方に
交差しながら伸ばします。



最後に
腕を身体の前で
上に大きく広げます。

※インターネットでも映像を御覧いただけます。