

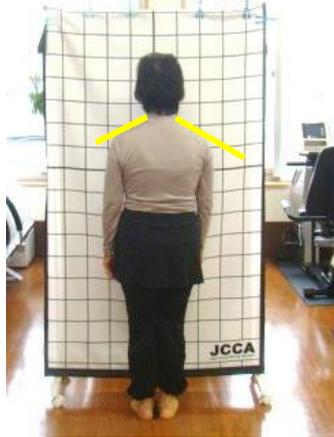
運動前



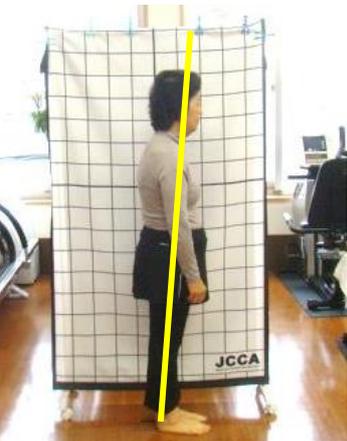
運動後



**内側にまいていた肩が
胸が起きて
バランス良くないました**



**胸が開いて背筋が
真っ直ぐ
伸びています**



途中経過ですが入会から9カ月**!!
少しずつですが姿勢改善が見られます**