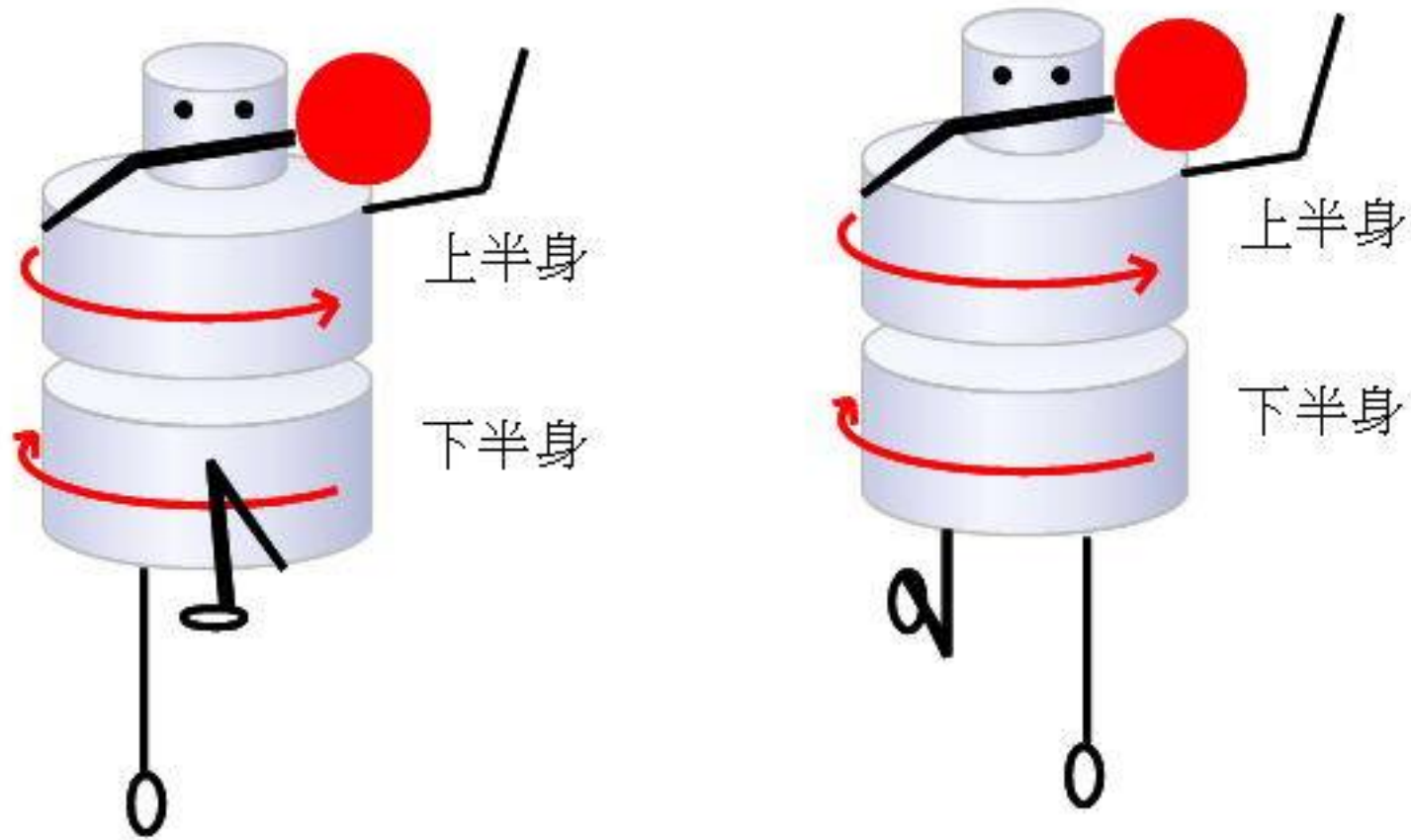


5 ^{からだ}体のバランス



★^{からだ}体の^{うえ}上と^{した}下をはんたいむきにまわすと
バランスがよくなる。