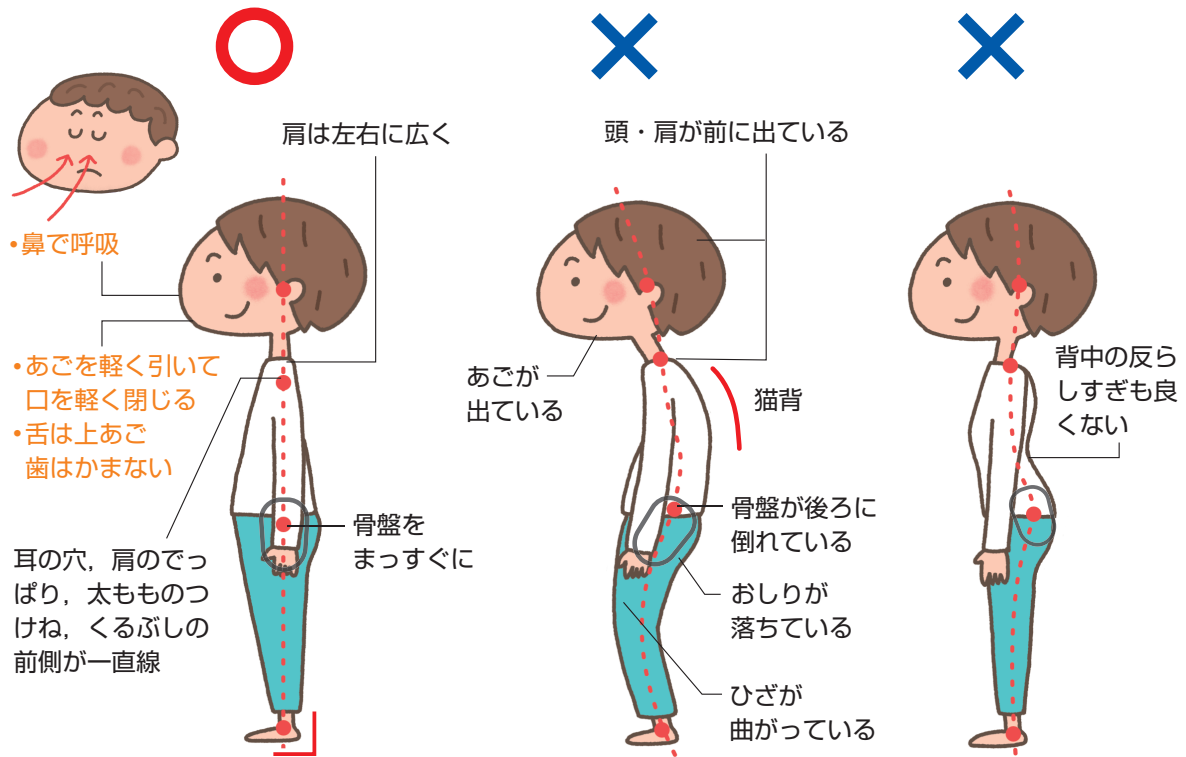


正しい姿勢・鼻呼吸，できていますか？

〈立つときの姿勢〉



〈座るときの姿勢〉

