

SEATED

01 의자

바퀴가 없고 안정적인 의자를 사용해요.

02 자세

발을 바닥에 편하게 둬요.

03 범위

무리 없이 움직일 수 있는 만큼 시작해요.

MOVE / 031

앉아서 시작하는 움직임

움직이지 않는 의자를 고르세요.