MOVE / 036

스트레칭 장소의 조건

편하게 멈출 수 있는 공간.

01

바닥

안정적으로 지지되는 곳을 골라요.

02

주변

몸을 뻗을 공간을 확보해요.

03

방법

자신에게 맞는 동작을 확인해요.



MAT