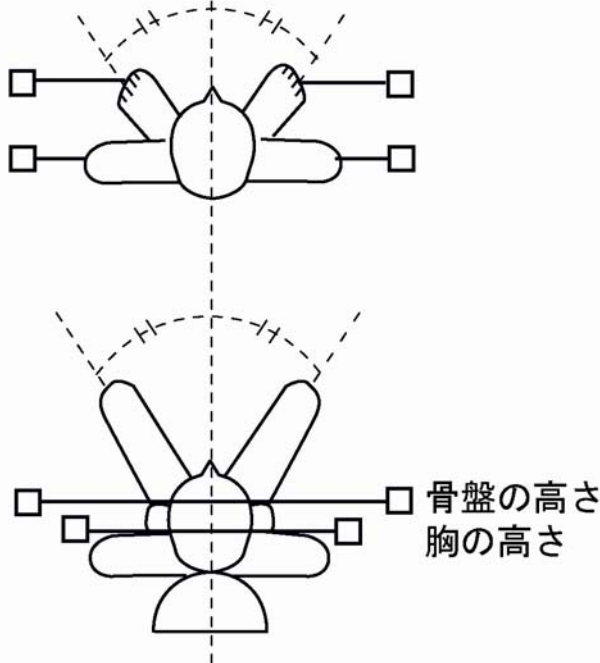
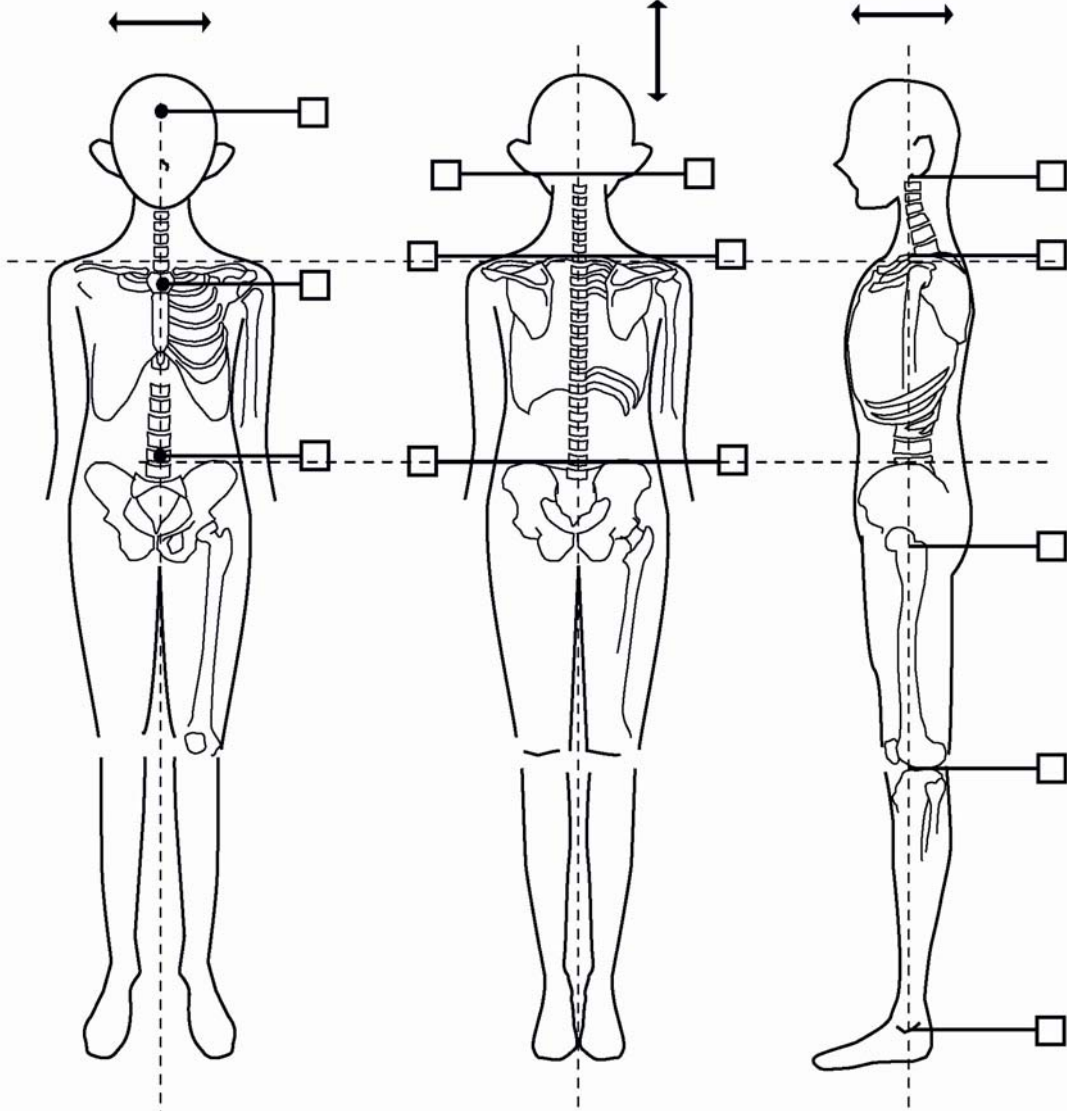


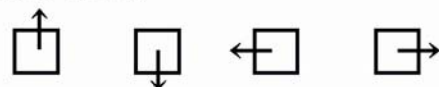
氏名 \_\_\_\_\_



## コアリラクゼーション種目

- わき下ローリング
- 頭上ローリング
- 膝ゆるめ
- 左右膝ゆるめ
- 側臥位ローリング胸椎
- 側臥位ローリング腰椎

### 【記入方法】



### 【コンディショニング後の評価】

- 改善が見えたら・・・○
- 改善が見えなかったら・・・×
- どちらとも言えない・・・△