

## 【6】セラバンド体操



### 【効果】全身のストレッチ

セラバンドはゴム製の運動具です。手足を使ってセラバンドを伸ばし、全身のあらゆる部位のストレッチやトレーニングを行っていただきます。体操は理学療法士が監修作成した映像に合わせて行います。