

# 姿勢測定ポイント

はじめる前に ⚠️ お荷物はもたないでください



## ポイント

頭から糸をピンと張っているイメージで立ってください

- ① 画面にしたがって移動してください
- ② リラックスした状態でまっすぐ立ってください
- ③ そのままの姿勢を**3秒間**たもってください