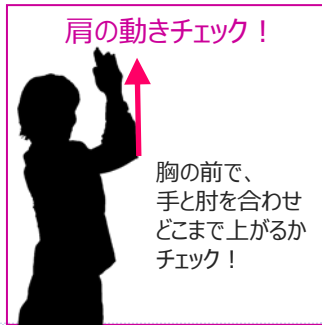


前後併せて"20回" 肩回し！

天使の羽はつくれる！👼 肩こり予防にもつながります。
指先を肩に置いて、ひじで大きな円を描くように大きく回しましょう！ 前回し10回&後ろ回し10回！



左右併せて"10回"ランジ！

脚の筋肉は健康の源！楽しくウォーキングを続けるためにランジに挑戦！姿勢を正して、軸がぶれないように。その姿はまるで武士。踏み出した脚に体重のをせましょう。まずは10回！

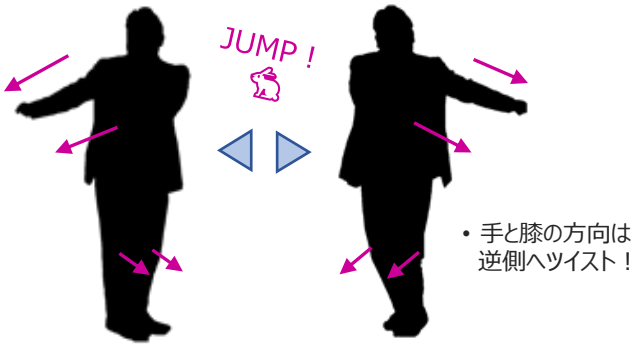


1歩踏み出して戻る、逆足を踏み出して、戻る

意識するポイント！
・膝がつま先より出ないように注意！！

"20回"ツイスト&ジャンプ！

"引き締まったウエスト"をめざして、腰を左右にひねりながら、ジャンプ！！
1日合計20回！腰回りの柔軟性向上も期待できます。



内・外回し"20回"脚グルグル

つま先で、魔法をかけるイメージで🌟でも回すのは脚の付け根、大きく回しましょう！



身体のゆがみ改善を目指して、
外回し10回&内回し10回！

"10回"ハムストレッチ！

リズムカルにハムストレッチ合計10回。
片足を前にだし、手でつま先をタッチ！
ももの裏側の筋肉(ハムストリングス)の柔軟性UPを目指します



・足は肩幅に開く
・手はなるべく遠くに



"30回"エールを送る！！

応援団長になった気分で、二の腕を使ってリズムカルにエールを送れ！足踏しながら、両手を前と横へキビキビと合計30回！



・手は前、横を交互に
・足踏みしながら