

1 たすきの運動



30回以上

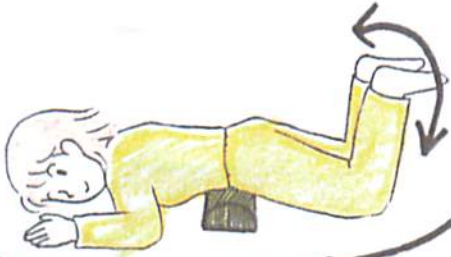
2 フラフープの運動



左右30回ずつ

BCB
と
青たけ
の運動

7 お腹の運動
60回以上



6 首の運動



30回

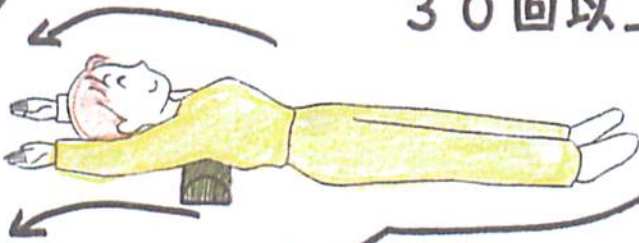
3 金魚運動



60回以上

5 バンサイの運動

30回以上



4 腰の運動



60回以上

1日

20分

がんばろう 😊