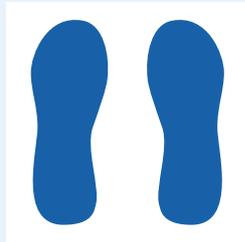




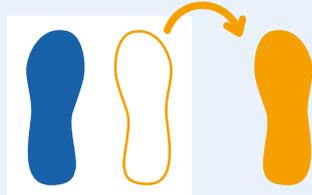
右横、左横にステップ運動 + 3の倍数で拍手(手を叩く)

★両足をそろえてまっすぐ立つ

無理せずはじめましょう！



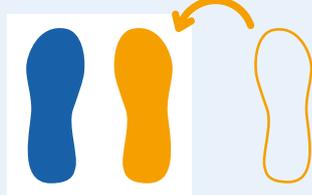
1 右足を右横にステップする



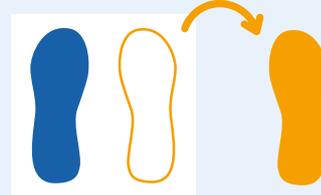
4 左足を元に戻す



2 右足を元に戻す



5 右足を右横にステップする



3 左足を左横にステップ+拍手



6 右足を元に戻す+拍手



1~4を1セットとして繰り返す。

1日10分を目安に行いましょう

ポイント1

ステップする足を大きく動かし、リズムよく♪

ポイント2

手をたたく数字は30回のように決めて、数え終わったらまた1からはじめましょう。

