



### 右前、右横にステップ運動 + 3の倍数で拍手(手を叩く)

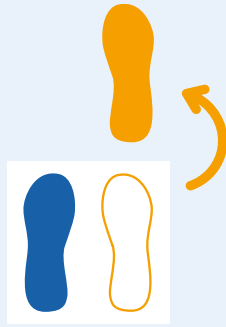


右足に慣れたら  
左足でもやってみましょう。

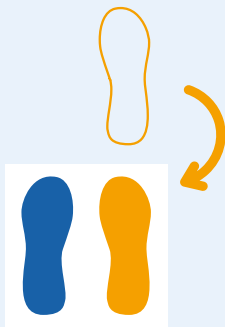
①～④を1セットとして繰り返す。

1日10分を目安に行いましょう

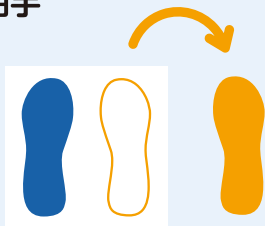
① 右足を前にステップする



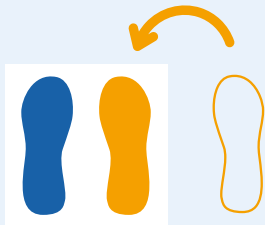
② 右足を元に戻す



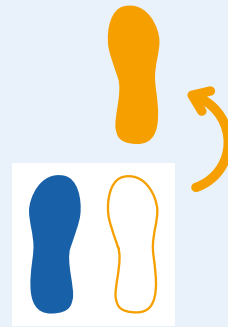
③ 右足を右横にステップ  
+ 拍手



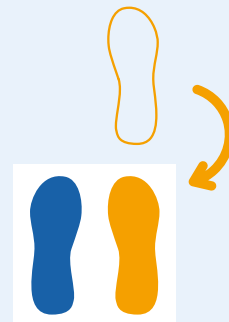
④ 右足を元に戻す



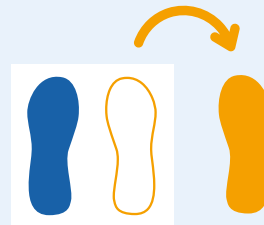
⑤ 右足を前にステップする



⑥ 右足を元に戻す + 拍手



⑦ 右足を右横にステップ



⑧ 右足を元に戻す

