

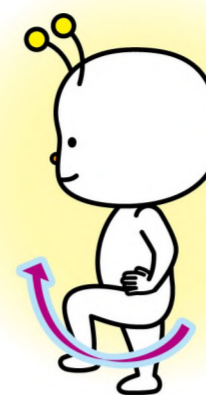
のりしろ

### バランス&ストレッチ

ももあげ  
&ストレッチ

バランスと  
ふくらはぎ  
ストレッチ

左右  
各**10**回



のりしろ

のりしろ

### 猫背解消

さぼり筋  
めざめ

背中まるめて  
脇ぎゅっ  
→平泳ぎのように  
腕を開いて  
脇ぎゅっ

**10**回



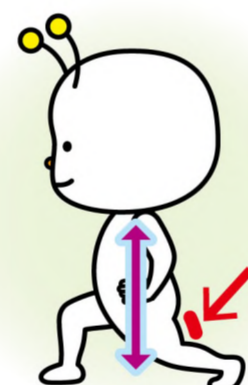
のりしろ

### ヒップアップ

股関節を  
広げよう

股関節ストレッチ  
とお尻引き締め

左右  
各**10**回

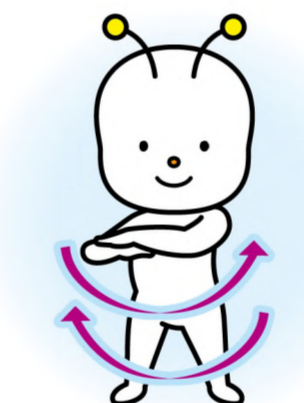
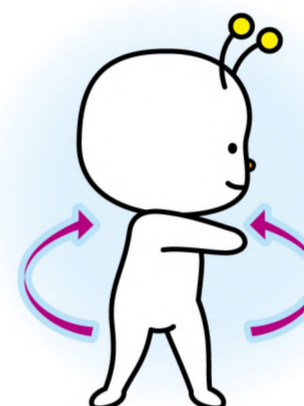


### お腹引き締め

ひねる

ゆっくり大きく  
→だんだん速く  
ウエスト引き締め

左右で  
**30**回



### むくみ・転倒予防

カーフ&  
トゥレイズ

かかとあげさげ  
つま先あげさげ

各**10**回  
×2セット

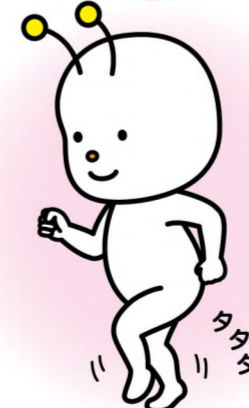
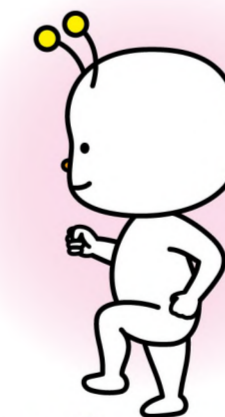


### 全身エクササイズ

ウォーク&ジョグ  
バタバタ

ゆっくり  
→だんだん速く

**50**回  
+バタバタ



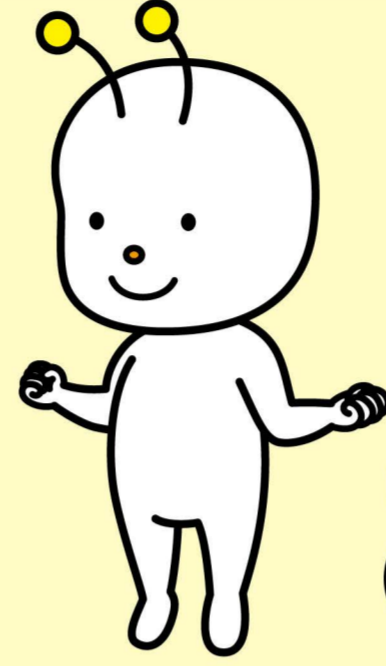
のりしろ

のりしろ

のりしろ

のりしろ

エア縄跳び!

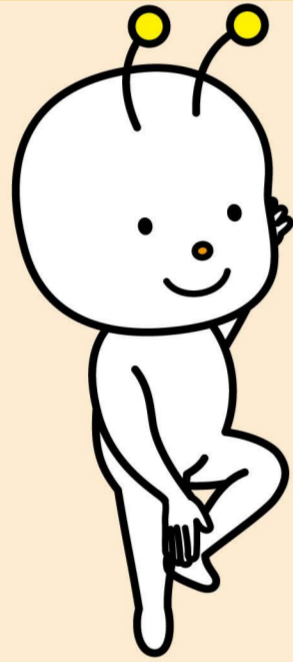


80回

のりしろ

のりしろ

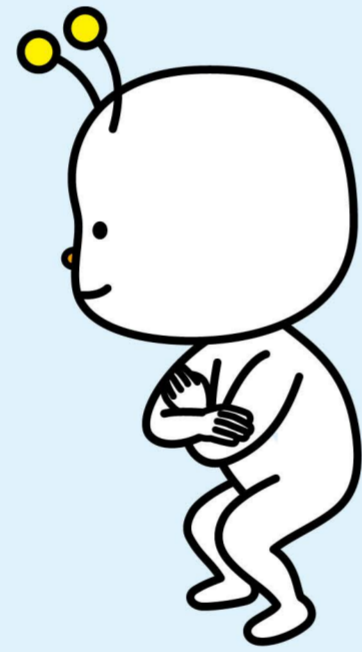
インサイドタッチ!



50回

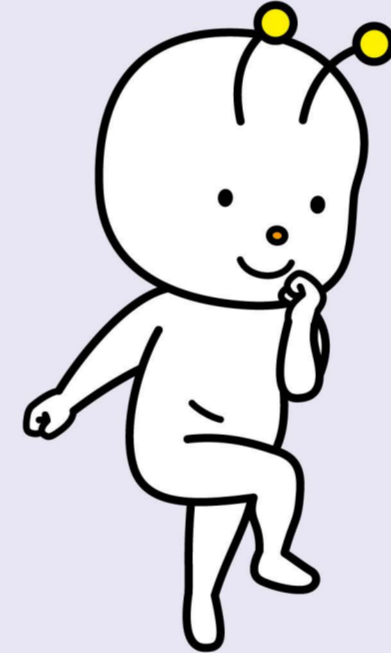
のりしろ

スクワット!



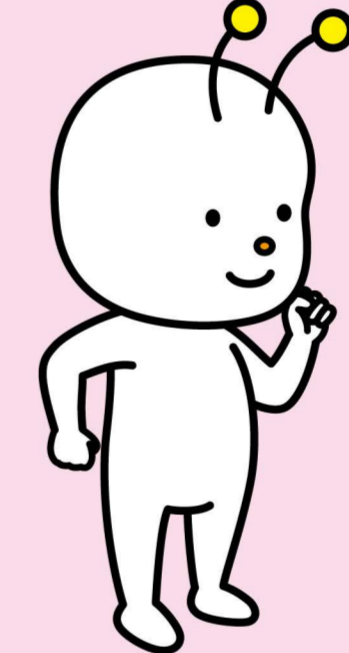
30回

ひねろう!



50回

腕を振ろう!



80回



当たり

今日はお休み!  
それとも  
5種目全部やる?

のりしろ

のりしろ

のりしろ