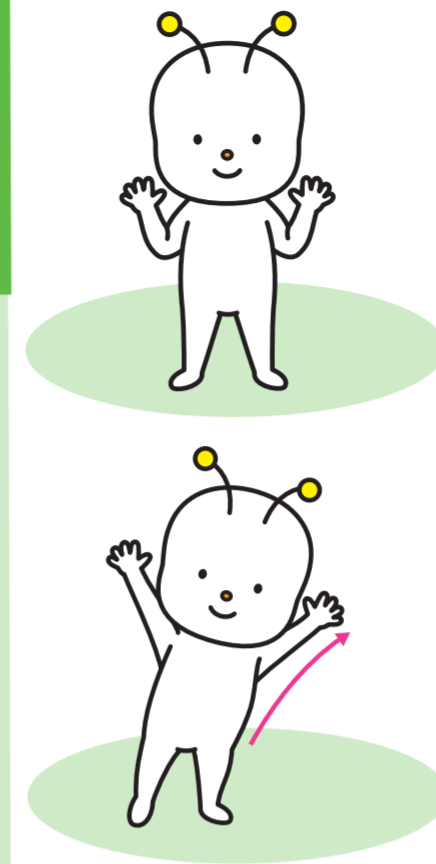


のりしろ

からだ リフレッシュ ～体側伸ばし～

斜め上に
両腕を伸ばし、
左右交互に
体側を伸ばす

左右で
10回



のりしろ

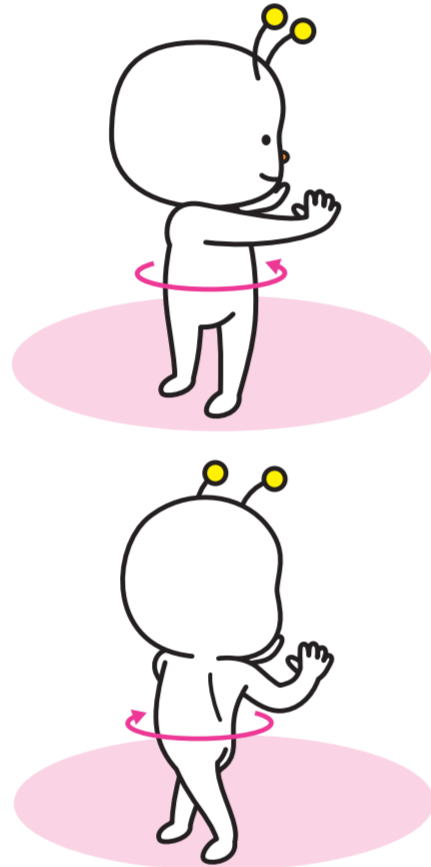
のりしろ

からだ ひねり ～体幹の柔軟性～

～体幹の柔軟性～

後ろを振り
向くように、
左右交互に
からだをひねる

左右で
10回



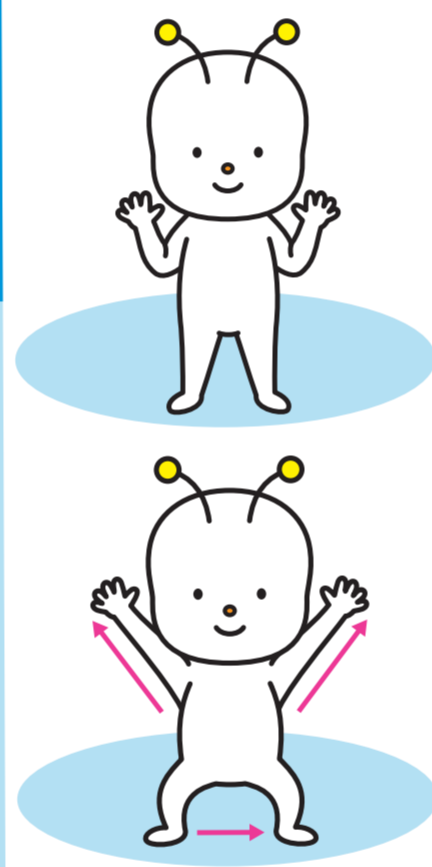
のりしろ

ワイド スクワット ～脚の筋力～

～脚の筋力～

両腕を
上げながら、
左右交互に
スクワット

左右で
10回

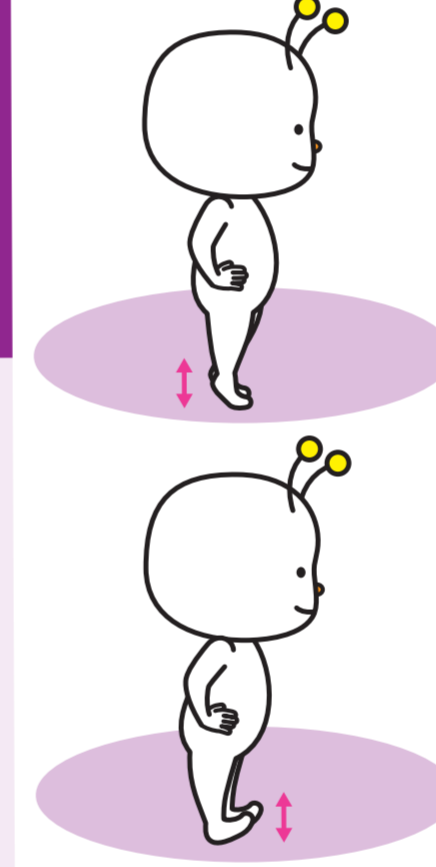


むくみ・ 転倒予防2 ～カーフ& トゥレイズ～

～カーフ&
トゥレイズ～

かかとの
あげおろしと
つま先の
あげおろし

各**5回**

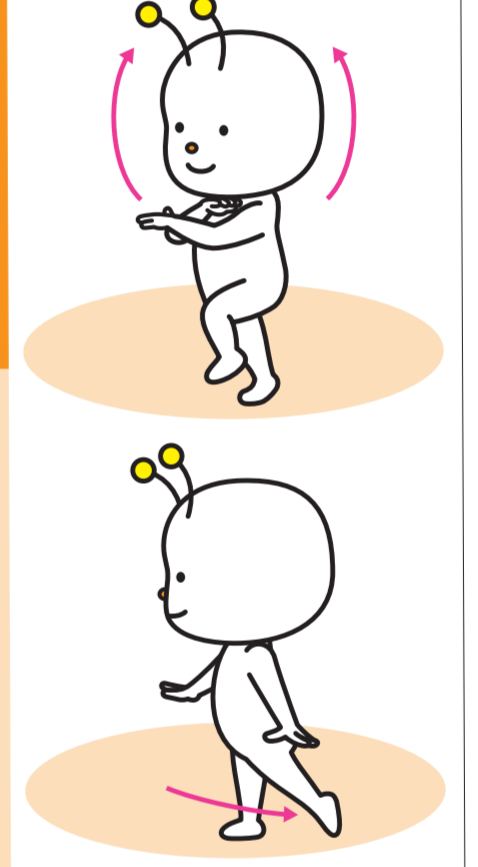


バランス ～ももあげ 脚ふりと 腕回し～

～ももあげ
脚ふりと
腕回し～

腕を回しながら、
ももあげ
脚ふり

左右
各**10回**



当たり



好きなさいころ、好きな動き、
脳トレなんでもOK!

のりしろ

のりしろ

2710

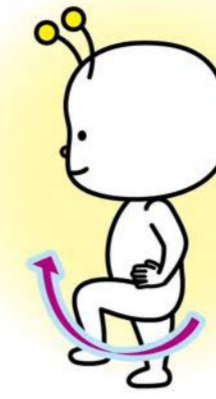
のりしろ

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



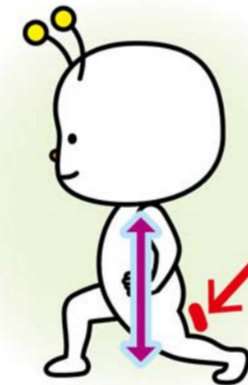
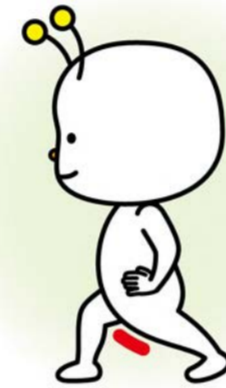
のりしろ

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**

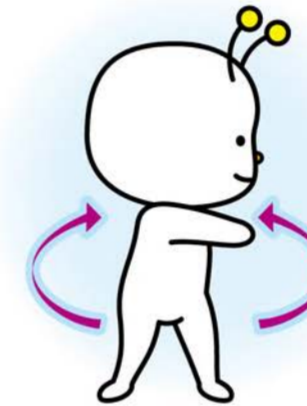


お腹引き締め

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

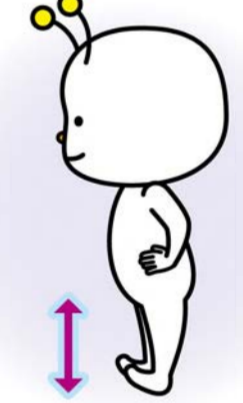
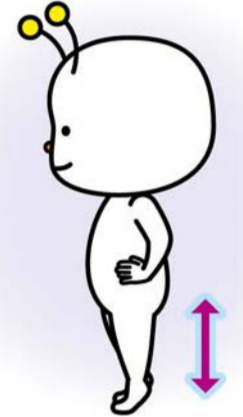


むくみ・転倒予防

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



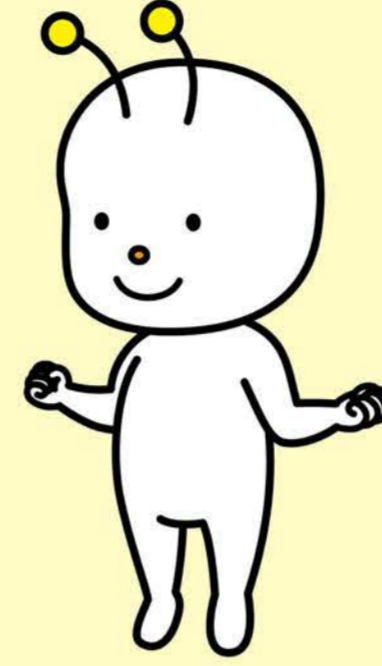
のりしろ

のりしろ

のりしろ

のりしろ

エア縄跳び!

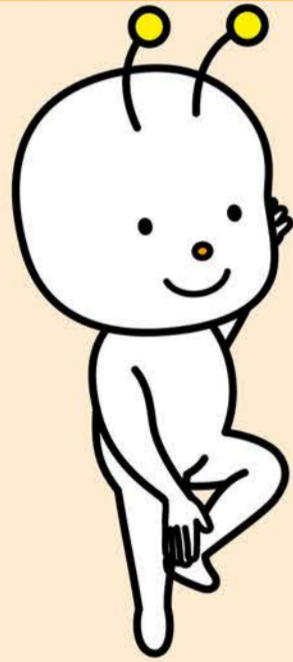


80回

のりしろ

のりしろ

インサイドタッチ!



50回

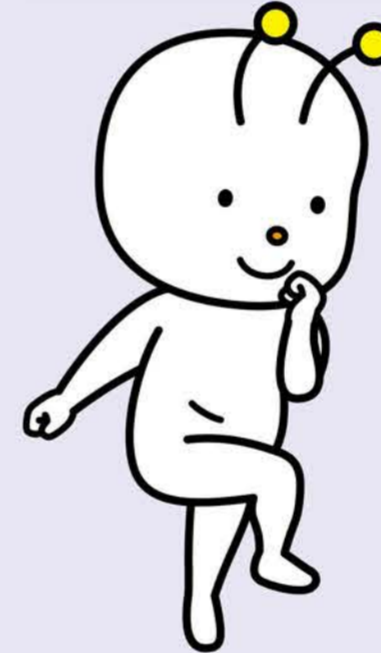
のりしろ

スクワット!



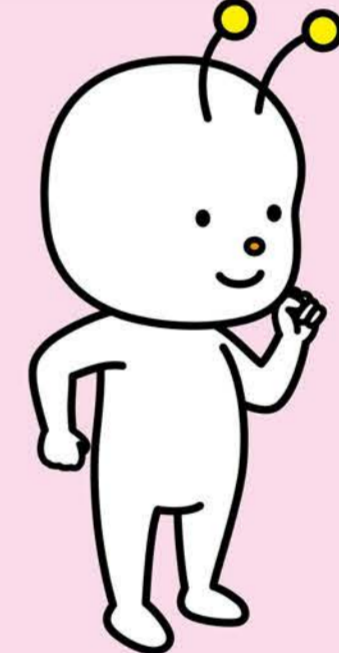
30回

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