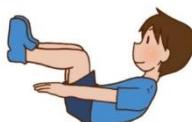


なまえ ()

けいぞく ちから 継続は力なり！～体力アップトレーニング☆～

①レッグリフトプランク 30秒



②アームバランス 15秒



③かいきやくスクワット 30秒



④クロスバランス 30秒



⑤クロスバランス（はんたい） 30秒



⑥スクワット 30秒

⑦メトロノーム 30秒



⑧うでたて 15秒



5/1	5/2	5/3
5/4	5/5	5/6
5/7	5/8	5/9
5/10	5/11	できたひに〇をつけよう！がんばってね