

第2だん！！

なまえ ()

けいそくは力なり！～たいいょくアップトレーニング～

① ツイストクランチ20秒



②ツイストクランチ（はんたい）20秒



③ サイドブリッジバランス30秒ずつ



④アームリフト20秒



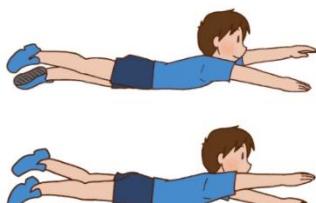
⑤ ワンレッグバランス30秒ずつ



⑥ももあげふっきん30秒



⑦ スイミング30秒



⑧なわとびサークル (20秒×10回) あいだ10秒

①りょうあしとびはやく

⑥よことび

②りょうあしとびたかく

⑦ひざのばしき

③みぎけんけん

⑧あやとび

④ひだりけんけん

⑨にじゅうとび

⑤グーパー

⑩ももあげ



⑨ たくさんそとあそび



5/12	5/13	5/14
5/15	5/16	5/17
5/18	5/19	5/20
5/21	5/22	できた日に○をつけよう！がんばってね