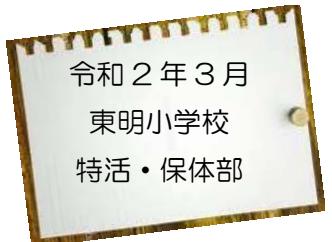


心と体をイキイキと！

長いお休みも元氣でいよう！
室内でできる簡単健康活動3選！



①大好きな曲をかけてその場でジャンプ！

曲のリズムに合わせて、ただその場でとぶだけです☆



☆ポイント1 大好きな曲であること！

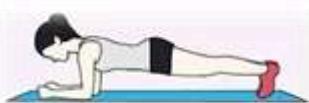
☆ポイント2 アップテンポなリズムの曲であること！

☆ポイント3 1曲が終わるまでジャンプし続けられるかチャレンジ！

②体幹トレーニング！

単純ですが、時間かけると体が火照るくらいのいい運動です☆

バランス感覚も良くなるよ！



からだま体を真っすぐ！

この姿勢のまま20秒たえるだけ！

☆ポイント1 体は真っすぐ

☆ポイント2 「キツイ！」が来てからが勝負！そこから何秒たえられるかチャレンジ！

☆ポイント3 何度かのセットに分けて！ (例) 1回20秒×3セット

③パプリカをおどれ！

パプリカじゃなくてもいいですよ(笑)

でもダンスはとても良い運動です。うまくおどれなくていい！なんなら全くちがってもいい！
曲に合わせて体を動かすことが心と体に最高☆

☆ポイント1 とにかくリズムに合わせる！

☆ポイント2 真似をしながらやる！日ごろ使わない筋肉が動く！

☆ポイント3 歌いながらやる！



ダンス動画はたくさん出てるよ♪ぜひやってみてね！