

※体の調子が悪かったり、体にいたみを感じたりしたら、無理をしないようにしましょう。



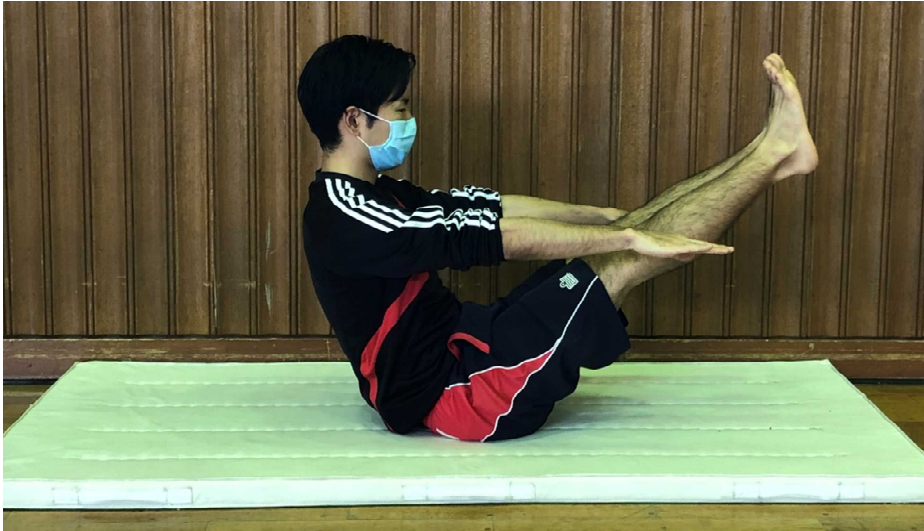
スクワット

両足をかたはばに開いて立ちます。ゆっくり腰を落としていきましょう。ひざが90度になるところまでがんばって！さいごにもとの姿勢にもどります。15回×3セットやってみよう！



T字バランス

かたあしだけでバランスをとりましょう。もうかたほうの足と上半身が一直線になることを意識して！
20秒×3セット。



V字バランス

上半身と下半身を近づけて、V字でキープ！このときに背中が丸まったり、ひざがまがらないように気を付けましょう。20秒×3セット。