

タオル・棒体操

始めに深呼吸を5回行いましょう☺



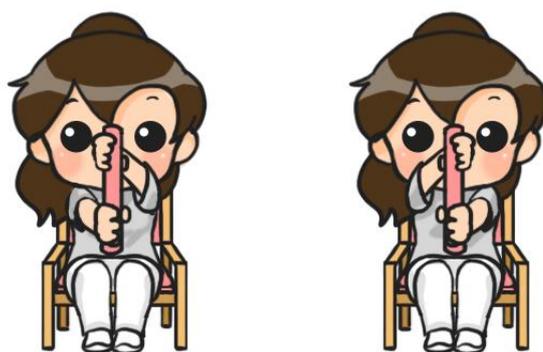
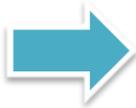
上下運動



横運動～上 Ver.～



横運動～横 Ver.～



回転運動



8の字運動

各10回

行いましょう🐾

最後に深呼吸!!