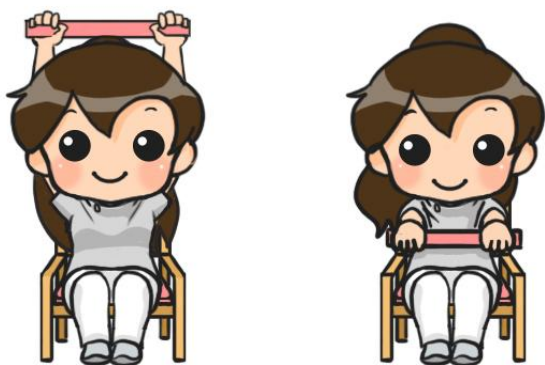


タオル・棒体操

始めに深呼吸を5回行いましょう☺



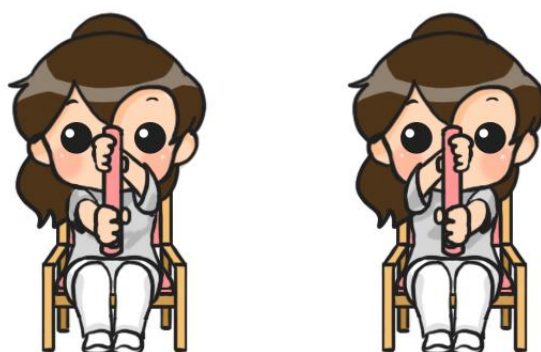
上下運動



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!!