リフレッシュエアロビクス

絵は鏡になっています

リフレッシュエアロビクス　さあストレッチからはじめましょう！

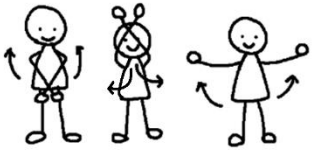
上に伸ばす
２回

ひだりへ
２回

みぎへ
２回

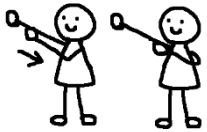
首を回す
左右１回ずつ

歩く

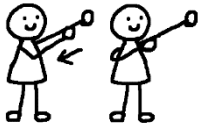


下から腕を回す

上から腕を回す



肘をひく(左)
２回

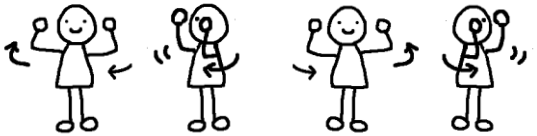


肘をひく(右)
２回

歩く

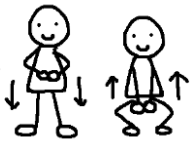
前に倒す　後ろに倒す

歩く

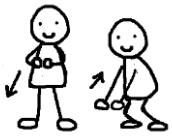


ウエストをひねる（左２回、右２回）

歩く



ポンプ押し
下２回



左２回

右２回

下２回

歩く

ももをたたく
16 回

歩く

足のストレッチ
左８呼間

右８呼間

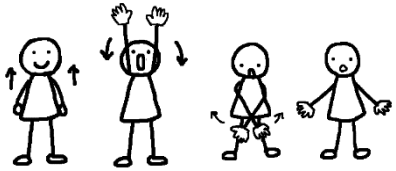
歩く

上に伸ばす
２回

ひだりへ
２回

みぎへ
２回

首を回す
左右１回ずつ



深呼吸（大きく息を吸って吐く）