健康まねきサンバ

体操のPOINT
- 無理をせず、自分のペースで！ 気持ちよく感じられる範囲で体を動かしましょう。
- 間違えても大丈夫！ 大切なのは続けること。音楽に合わせて楽しく取り組みましょう♪

動画はこちらから

START よい姿勢の準備





全身の血行促進



エネルギーチャージ



全身ストレッチ





リズミカルに楽しくサンバ



ウエストの引き締め・全身の血行促進



呼吸を整える



FINISH