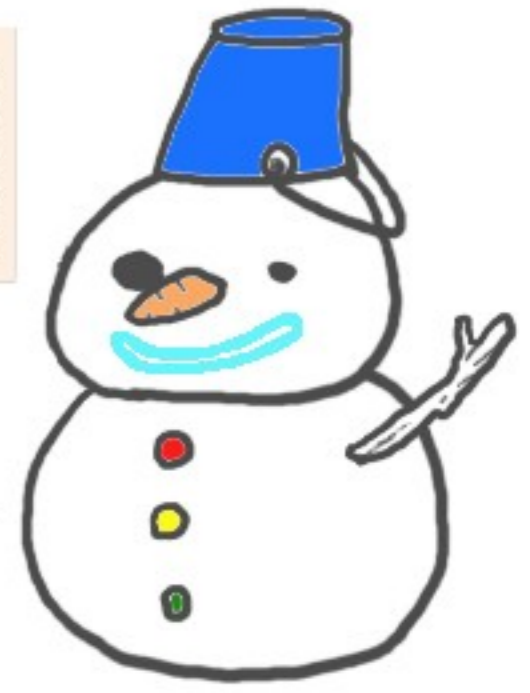


寒くてもパイパイアクション

2014.11.27

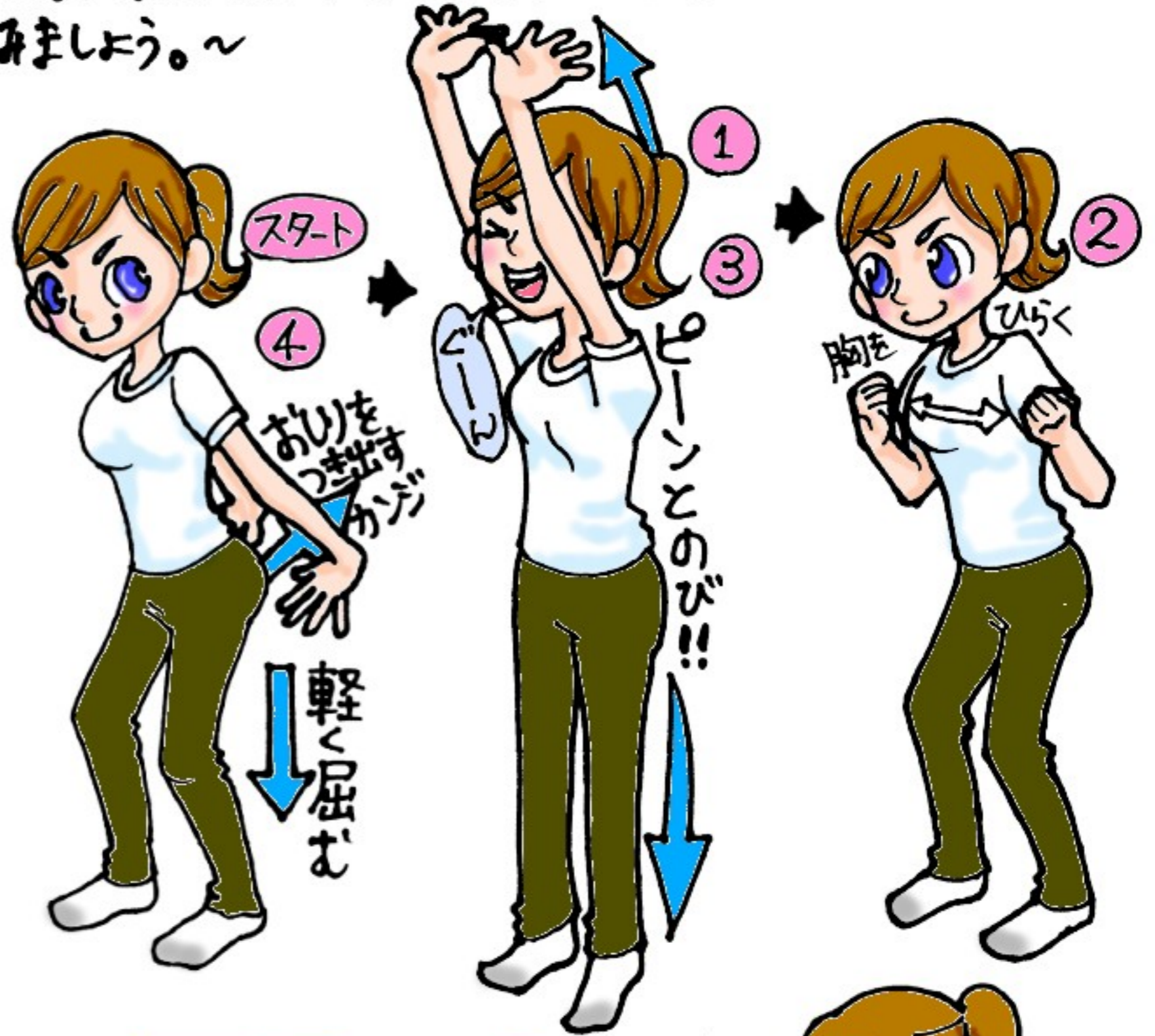
brilliant days
AIR-G' FM 80.4MHz Mon. to Thu. 08:30-11:00 on Air
Presenter: Kuniko KITAGAWA



11月は連続冬対策アクションでしたが、今回が少し伸び伸びスッキリと転倒予防がバッチリできたりスナーとしては楽勝。今までのアクションを振り返りながらやってみてくださいね！
苦手なものは、もう一度過去のアクションを確認してみましょう。~

アクション1
伸び伸びスッキリ
スクワットアクション

アクション2
ニーバント&
全身スッキリ・アクション



アクション3
トゥアッパ&ふくらはぎスッキリ
& バランスアクション

アクション4
ふっしーに負けるな！
セッター・ジャンプ！！

