



Xmasイブ だけど 大掃除しながら アクション

～人前に見せるのは姿だけじゃない!
パーティなど誰かを招くために
お部屋も体型もスッキリして
いましょう。
今回は雑巾やタオルを使って
くださいね♪～



Action 1

まず「雑巾しぼりからのストレッチ・アクション!!」
雑巾を絞るように縦に持ち、ワキをしめ
ながら腕を前へ伸ばします。
そのまま手を上下左右に動かします。
上げ下げで脇腹、左右で肩甲骨が
伸びてきもちいい!



Action 2

続いて「お行儀悪いけど足で床ふきアクション」
雑巾を床に置いて、片足で踏み、横に
開いたり閉じたりします。
特に閉じる時、お尻をキュッと閉めると
小尻効果も♡



Action 3

次は「きれいな窓で良縁アクション」
目の前にガラス窓があるつもりで腕を
前に伸ばし、上下左右に動かします。
☆窓や壁を拭きながらアクション
してももちろんOK! 片手でも両手でも。
上で背筋、下で下腹と腹筋、左右で
ウエスト、両手を別々に動かすと脳も♪



Action 4

最後は「しなやかな体と美しい床を目指して
シャクトリ虫アクション」!

両ひざを床につき、腕立て伏せの姿勢に
雑巾の上に両手をそろえ、前へ出し、手二本を
寄せるようにして前進。後ろは、手をひらき
ようにして体を後ろへ移動し、手を引き
寄せます。前進で「ステップ」、後進で「下腹」!



大変なのでひざういてOK!

掃除は
心も体も美しく
する!



とじる

ひらく



We wish
you a merry
Xmas!

ほくの
ようなくさぎ
だよー

