

スローな動きで身体全体のバランスを整え
初夏をすっきり迎えましょう!

①アップダウン アクション



足裏が地面に
着くか
着かないかの
所で止め
また上げる

ひざを曲げ腿を
へその高さまで
ゆっくり上げ
ゆっくり下げる

左右八回ずつ
交互に繰り返し
ましょう

②スロー・コサックダンス アクション



そのまま
片足で
スクワット!

手を広げ
バランスを
取りながら
片足を上げます

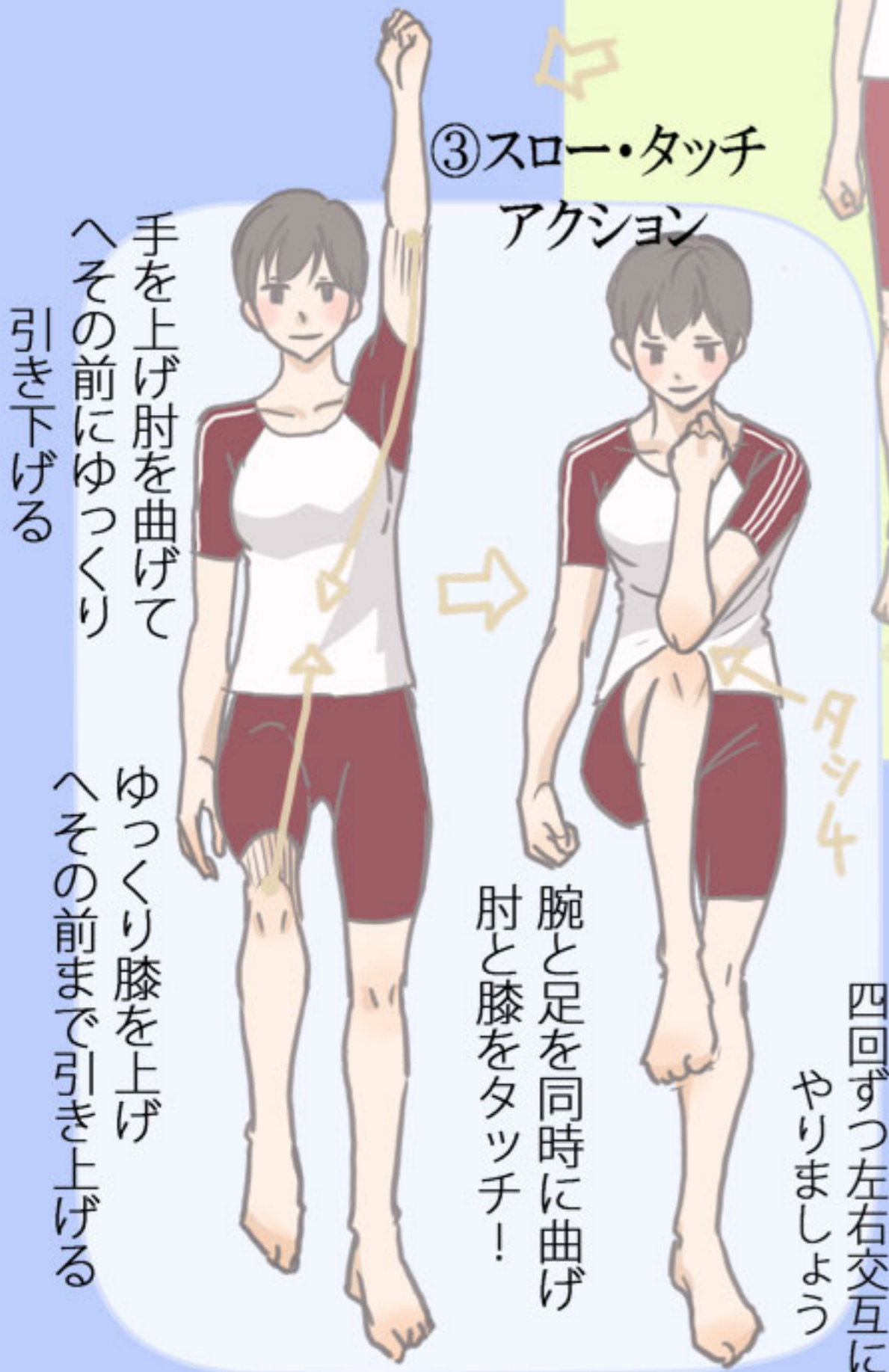
四回ずつ
左右交互に
やりましょう

基本

腰幅に足を
開いて
立ちましょう

ゆっくりとした
動作が効果的!

③スロー・タッチ アクション



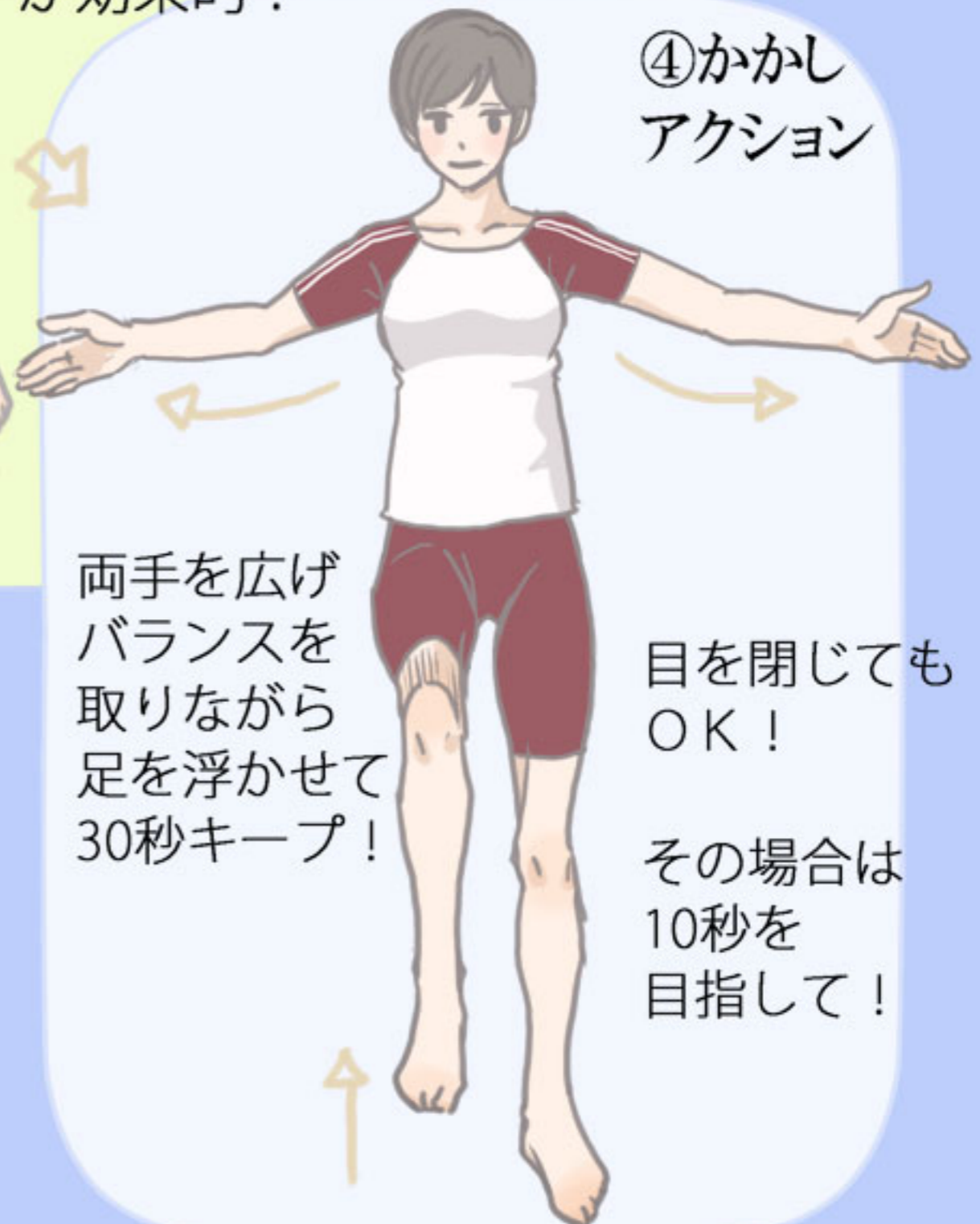
手を上げ肘を曲げて
へその前にゆっくり
引き下げる

ゆっくり膝を上げ
へその前まで引き上げる

腕と足を同時に曲げ
肘と膝をタッチ!

四回ずつ左右交互に
やりましょう

④かかし アクション



両手を広げ
バランスを
取りながら
足を浮かせて
30秒キープ!

目を閉じても
OK!

その場合は
10秒を
目指して!