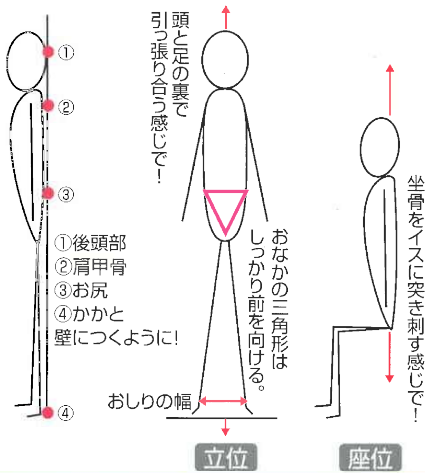


南区で! チュ〜ブ体操をはじめよう!

「良い姿勢」を知ろう!!



☆呼吸を止めずに行いましょう。(声を出して回数を読むと自然な呼吸に!)
 ☆良い姿勢で行いましょう。姿勢が崩れるほどがんばり過ぎないように!
 ☆ゆっくりと、止まらずに動き続けるのがポイント。

①カゴぶ体操



肘の位置は一定!

②振袖さよなら体操



姿勢が崩れるほどがんばらない!

③肩こりさよなら体操



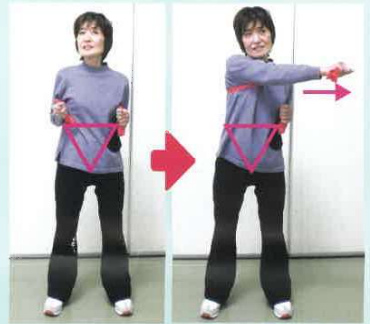
肩をのびたまま、重い荷物を
持っているイメージ

④バストアップ体操



手の先が、なるべく遠いところで
弧を描くように!

⑤おなか引き締め体操



三角形は前向きに!
クロスパンチ

⑥天使の羽体操

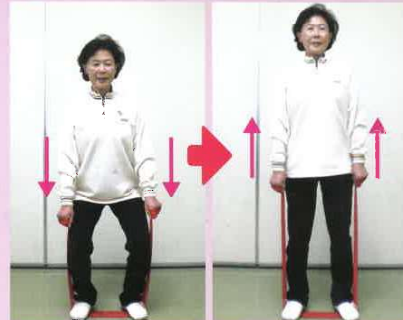


I: ややきつめ

棒をかつくように! 背中にシワ3本!

II: やさしめ

⑦スクワット



後ろの椅子に腰かける感じ
足の裏で地面を押しながら!

⑧ヒップ アブダクション



I: 立位

外くるぶしを軸足から遠くに離すように!

II: 座位

⑨ヒップアップ体操



軸足からつま先を
遠くに浮かせる。

⑩歩幅アップ体操



つま先を少し上向け、
スリッパを履いた感じで!