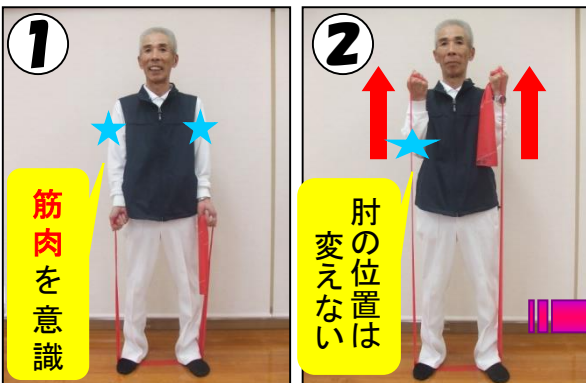
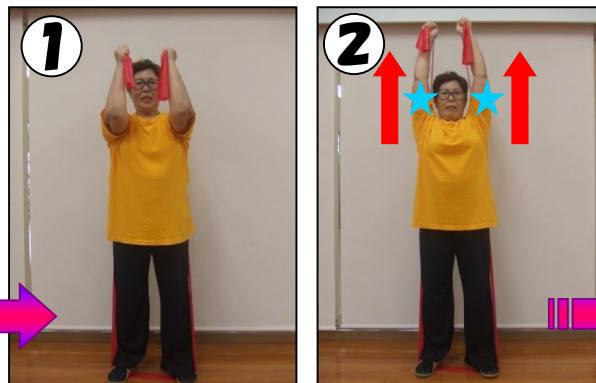


力こぶ体操



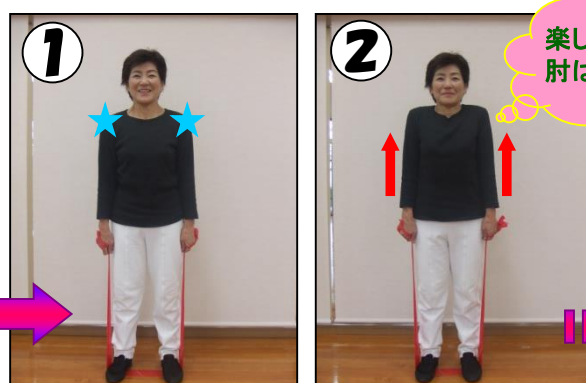
- ①チューブを両足で踏み、両手でチューブを持ち、体の横で下に伸ばす。
- ②肘を曲げる。

振袖さよなら体操



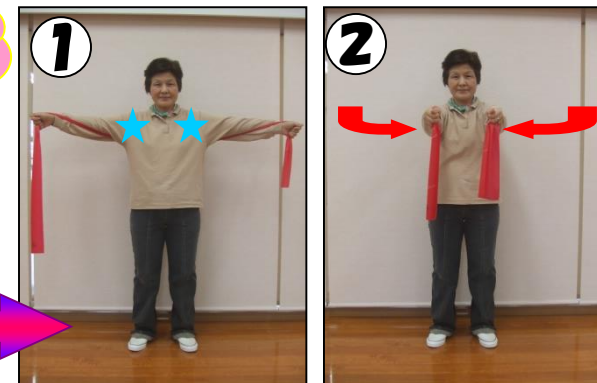
- ①肘を曲げ、ガッツポーズ。
- ②両手を上げる。

肩こりさよなら体操



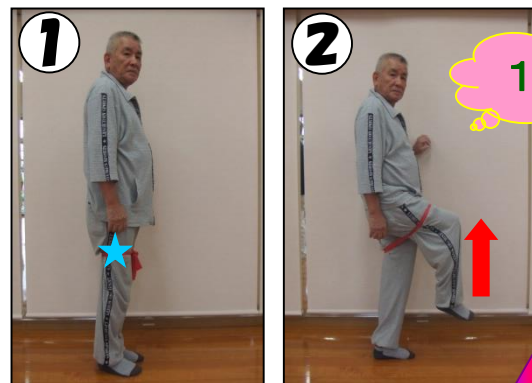
- ①両手でチューブを持ち、体の横で下に伸ばす。
- ②腕は伸ばしたまま、両肩を上げる。

バストアップ体操



- ①チューブを背中にまわし、両手を広げる。
- ②肘を曲げないように、両手を前方で合わせる。

歩幅アップ体操



- ①チューブで両足を結ぶ。
- ②片足を前に上げる。(左右実施)

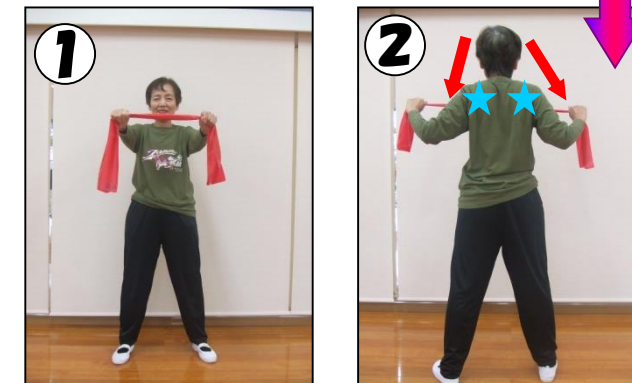
チューブ体操

ポイント ☆呼吸を止めずに！
☆自分にあった回数を！
☆無理なく楽しもう！

作成) 堺市西保健センター
協力) 家原寺校区チューブ体操の会のみなさん

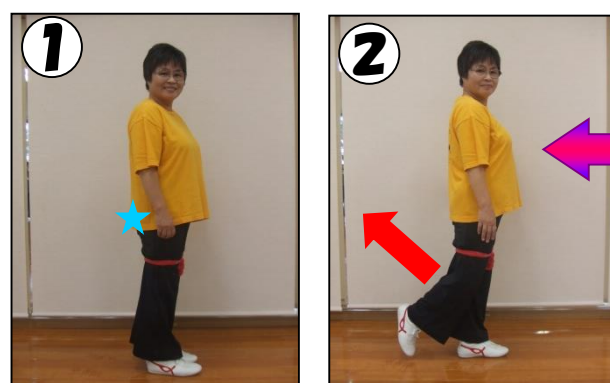


天使の羽体操



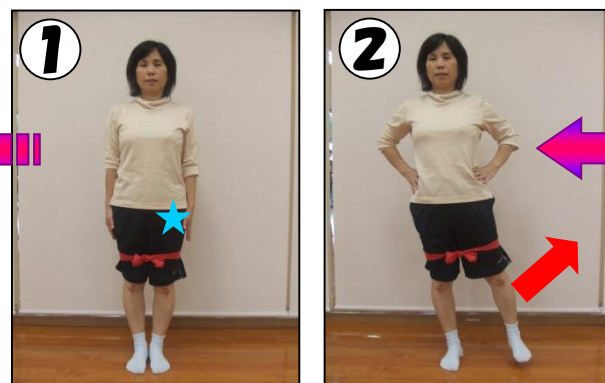
- ①両手を前に出してチューブを持つ。
- ②両手を後ろに引きながら肘を曲げる。
- ③肩甲骨を寄せ、間に縦のしわ3本！

ヒップ・アップ体操



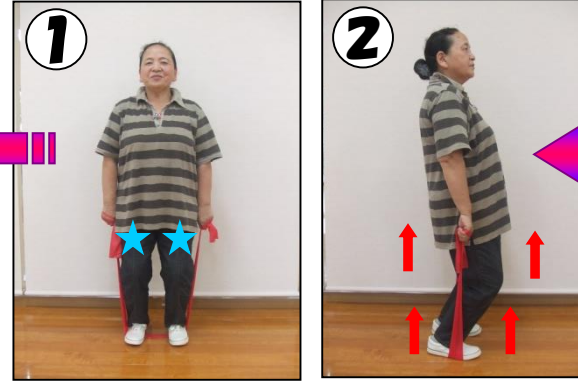
- ①チューブで両足を結ぶ。
- ②片足を後ろに上げる。(左右実施)

ヒップ・アフタクション



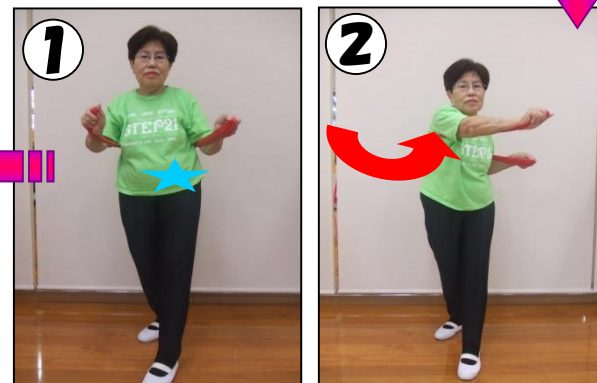
- ①チューブで両足を結ぶ。
- ②片足を横に開く。(左右実施)

スクワット体操



- ①チューブを両足で踏み、両膝を軽く曲げる。
- ②両膝を伸ばす。
- ③洋式トイレにお尻から座る感じで。

おなか引き締め体操



- ①チューブを背中にまわし、肘を曲げてチューブを持つ。(左右実施)
- ②左足を前に出し右手を左斜めに伸ばす。
- ③パンチ！拳は前向き。