

# 春休みのれんしゅう

## マットプログラム

スポーツクラブのみんなー！ 元気ー！？  
休み中も身体を動かして、パワーアップした  
みんなに会えるのを楽しみにしているよ♪♪  
次回は、《とび箱プログラム》だよ☆



### ☆トレーニング方法☆

#### ①ストレッチ(10秒)



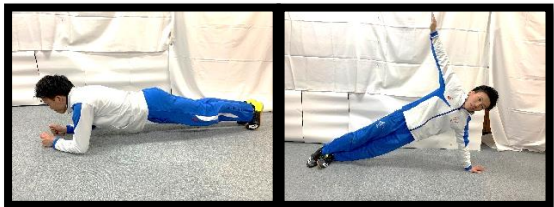
#### ②壁倒立



#### ③ブリッジ歩き(10歩)



#### ④プランク・横プランク(30秒)



#### ⑤背倒立・手なし背倒立(10秒)



### ★チェック表★

5回やって、桜を完成させよう！

