

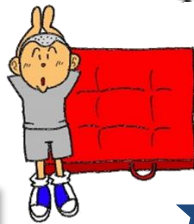
はるやすみのれんしゅう

マットプログラム

スポーツクラブのみんなー！ げんきー！？
やすみちゅうもからだをうごかして、パワーアップした
みんなにあえるのをたのしみにしているよ♪♪
じかいは、《とびばこプログラム》だよ☆



☆トレーニングほうほう☆



①ストレッチ(10びょう)



☆チェックひょう☆

5かいやって、さくらをかんせいさせよう！

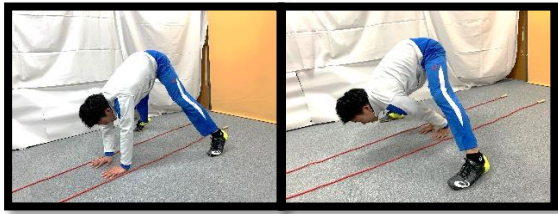
②かべさかだち



③ておしぐるま



④うさぎじゃんぷ



⑤ブリッジ(10びょう)

