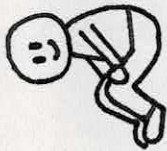
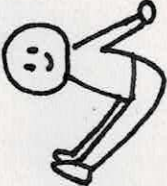
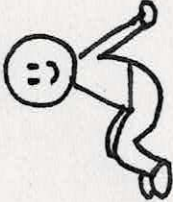
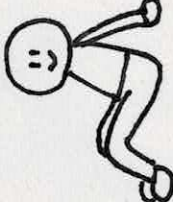
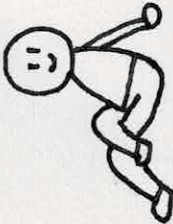
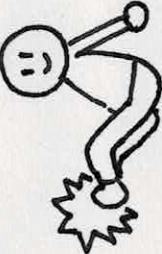
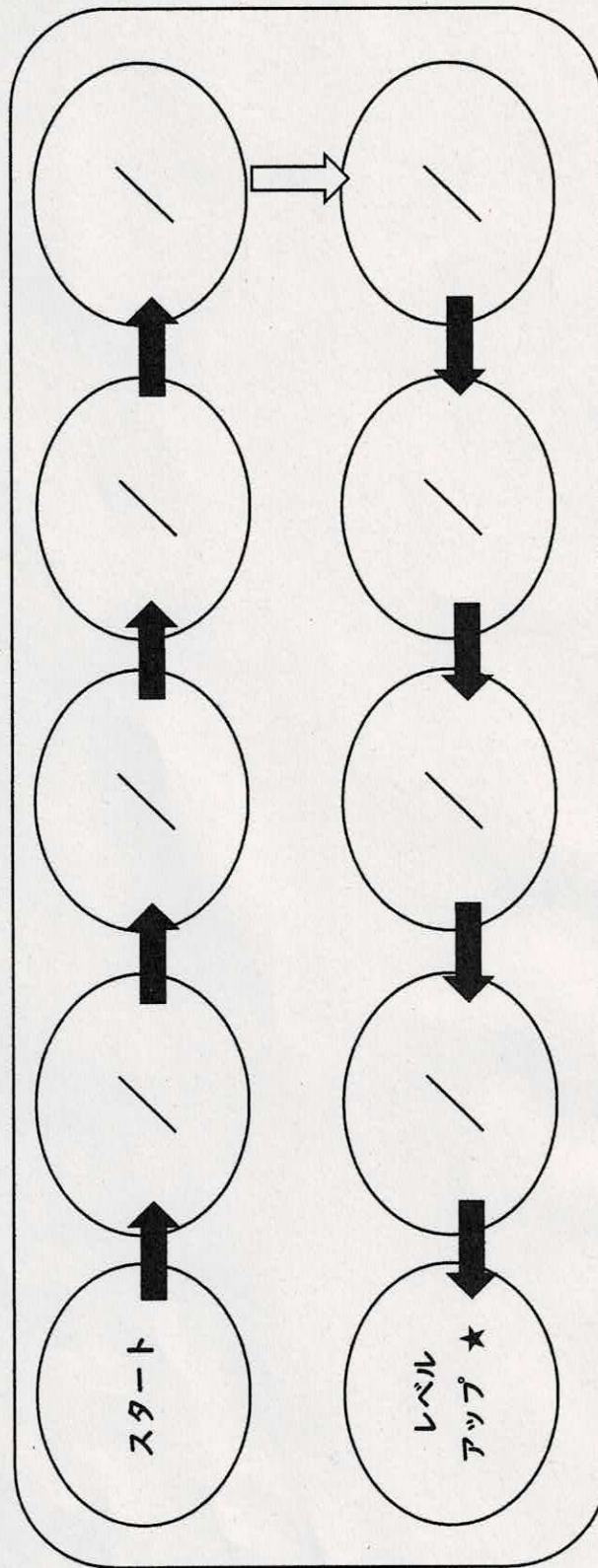


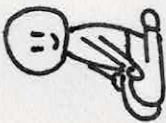
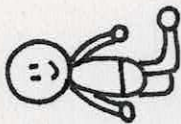
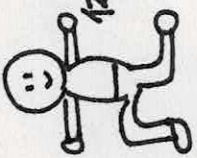
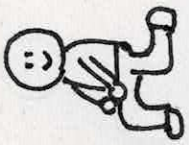
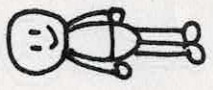
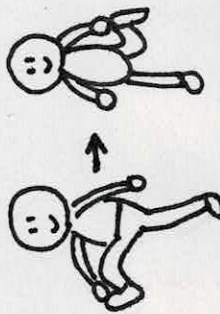
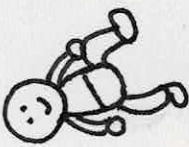
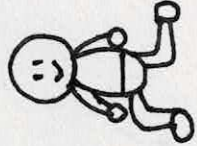
チャレンジ10 10 この動きをマスターしよう！

体育ずわり 	手をうしろ 	足あげ 	おろす 	足あげ ひこき 
おろす 	足あげ 前へならえ 	おろす 	足くみ 	足はくしゅ 

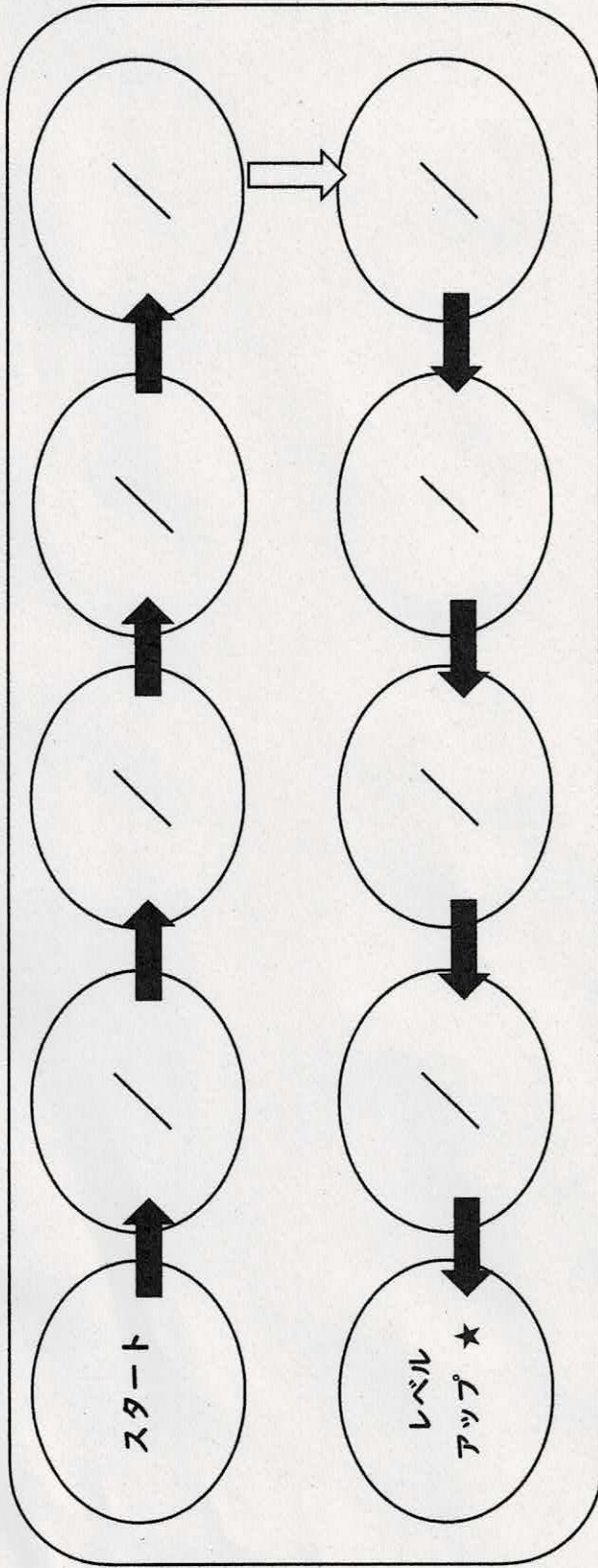
10秒間キープを2セット！！



チャレンジ10 10 この動きをマスターしよう！

正座 	ひざ立ち 	ひこうき 	たいこたたき  太もも たたく	きをっけ 
つま先・かかとタッチ 	しこふみ  	トンネル 	立てひざ 	くつしたはき  3回くりがえす

10秒間キープを2セット！！



がんばろう！

