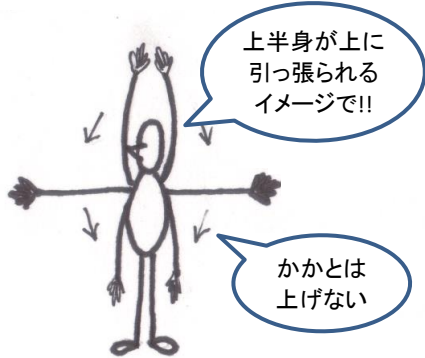


ウォーキングより  
キツク

ジョギングより  
楽チンな♪

# ラジオ体操 I

## ①背伸びの運動



猫背解消に効果的

## ②腕を振って脚を 曲げ伸ばす運動



小尻、美脚  
下半身の筋力UPに!

## ③腕を回す運動



肩こり解消  
背中シェイプアップ

## ④胸をそらす運動



バストアップ

## ⑤体を横に曲げる 運動



くびれ効果

## ⑥体を前後に 曲げる運動



腰こりを改善

ウォーキングより  
キツク

ジョギングより  
楽しいな♪

# ラジオ体操 I

⑦体をねじる運動



💡 二の腕の  
シェイプアップ

⑧腕を上下に伸ばす  
運動



💡 重力に負けない  
体づくりに効果

⑨体を斜め下に曲げ  
胸を反らす運動



💡 太ももお尻に効果

⑩体を回す運動



体の歪み改善

⑪両脚跳び運動



骨粗しょう症の予防

⑫ ②と同様の運動

⑬ ①と同様の運動