

**12月12日**

3期の2回目です。今日のレッスンが終わると、しばらくお休みです。  
1月は9日から。インボディの測定もします。  
お正月過ぎの体を測ってみましょう。



両手は床につけて、  
足を左右に倒します。



腕と足を一その上げます。  
「いーち、にーい、さーん。」



手を広げて、ねじりながら右に倒します。  
次は、左。繰り返します。

