

12月5日

3期が始まりました！



膝を直角に曲げて、手を頭の上から前へ動かしながら  
体を起こしていきます。

腹筋をしっかり使います。



ゆっくりと戻ります。

ボールを持って、足裏はしっかりつけて、お腹を上げます。  
そのままボールを体の前へ、上まで行ったら、戻ります。



トップまでしっかり上げますよ。

