

『すいた笑顔(スマイル)体操』【トレーニング版】 ★リズムに合わせてシェイプアップ♪

『ももとお尻のトレーニング』 ～もも&お尻をシェイプアップ!～

♪歌詞(1番)

【フロントランジ】

【サイドランジ】

1 足を前に出し、膝を3回曲げて戻す。(右左)

2 足を横に出し、膝を3回曲げて戻す。(右左)



(1・6) (7・8) (1・6) (7・8) (1・6) (7・8) (1・6) (7・8)

♪「山があ」「る」「空がある」「～」♪「風が吹」「く」「鳥がさえず」「る」

※1回ずつ速く!(右左)



(1・2) (3・4) (5・6) (7・8) (1・2) (3・4) (5・6) (7・8)

♪「手」「をつ」「なげ」「ば」「あ」「なた」「の」「～」

※2回目は、1回曲げ、2回膝タッチ&2つ拍手!(右左)



(1・2) (3・4) (5・6) (7・8) (1・2) (3・4) (5・6) (7・8)

♪「ぬ」「く」「もり」「を」「か」「んじ」「る」「～」

『体幹のトレーニング』 ～バランスを取りながら、お腹周り&ウエストをシェイプアップ!～

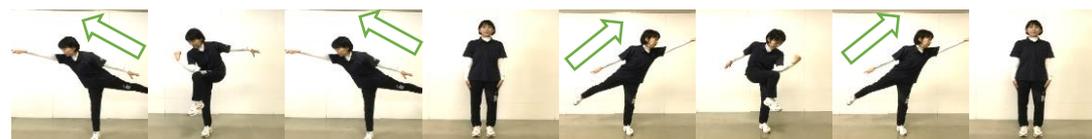
1 両手・膝を上げ、足を後ろに蹴ってバランスをとり、両手・膝を引き上げてから戻す。(右左)【ニーアップ&バランス】



(1・2) (3・4) (5・6) (7・8) (1・2) (3・4) (5・6) (7・8)

♪「おお」「きく」「両」「手を」「ひ」「ろ」「げ」「～」

2 斜めに伸び、ひじ&膝をタッチし、斜めに伸びてから戻す。(右左)【バランス&ツイスト】



(1・2) (3・4) (5・6) (7・8) (1・2) (3・4) (5・6) (7・8)

「生ま」「れく」「るあ」「さを」「胸」「いつ」「ばい」「に」

※1・2繰り返し ♪「それだけで幸せ」♪「ただそれだけで笑顔になれる」