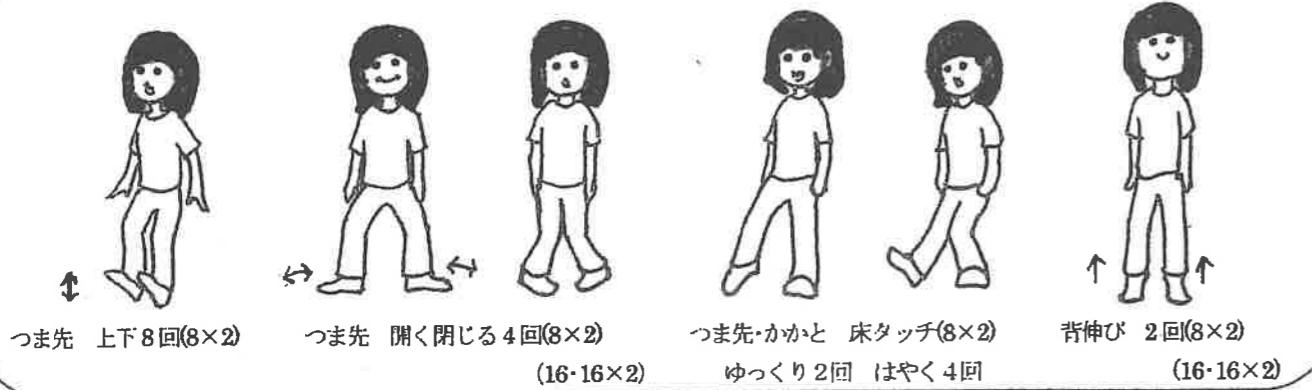


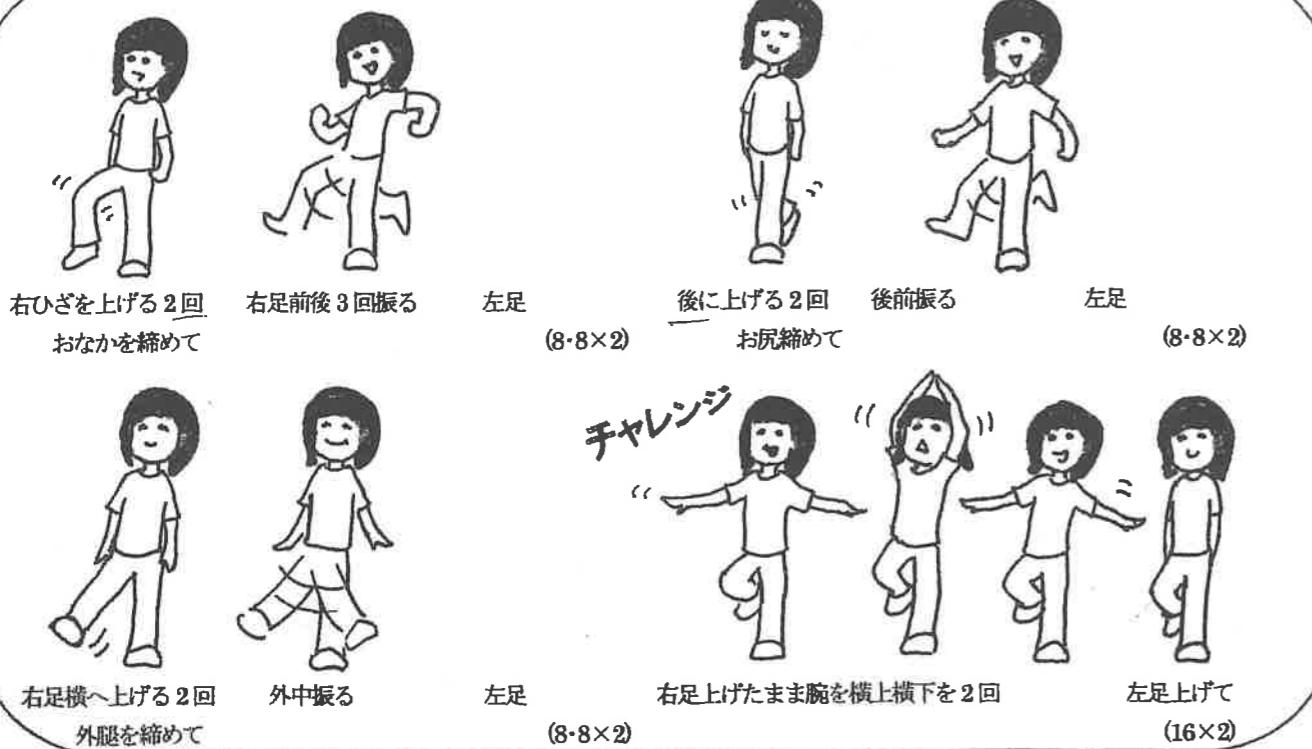
## 準備運動



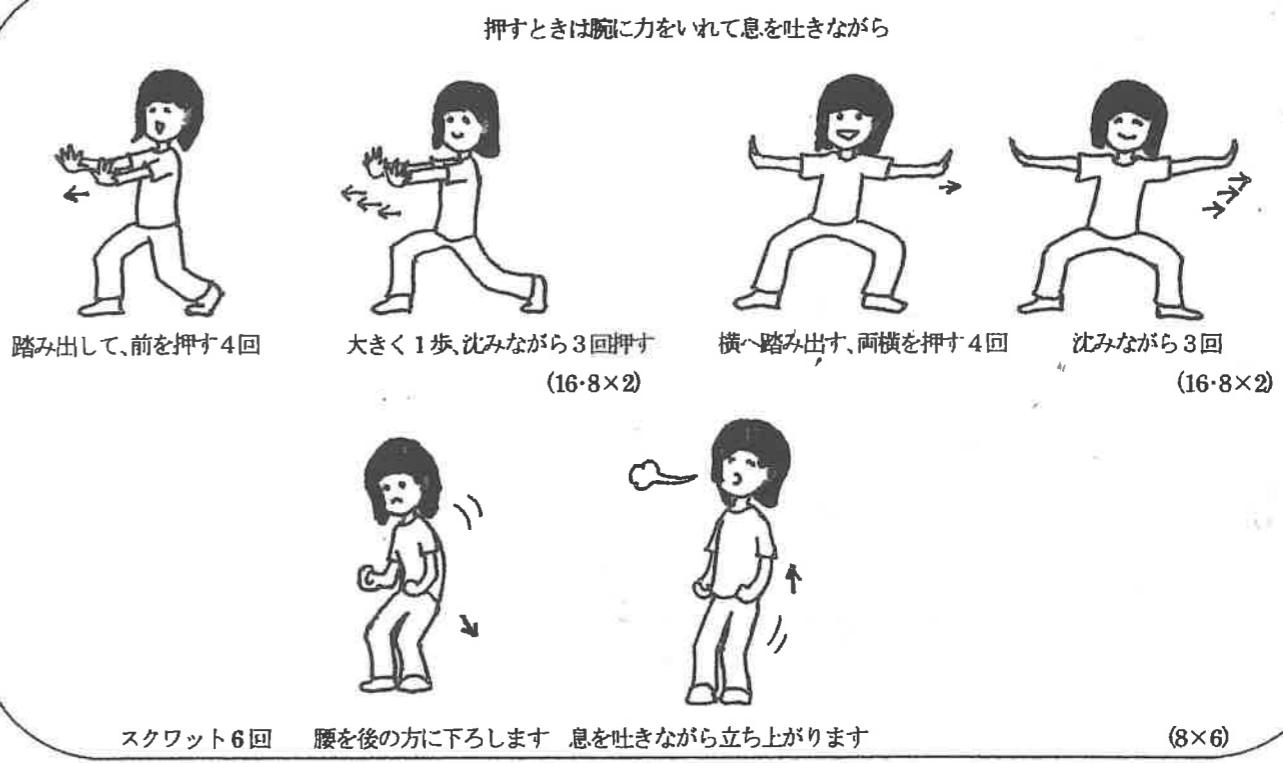
## 足首の運動



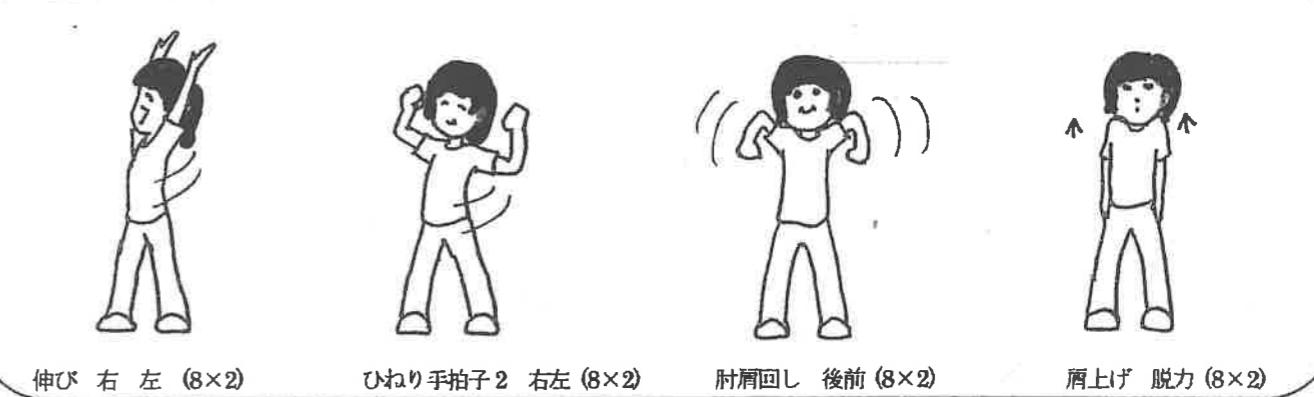
## バランス運動



## 腿・腕の筋力



## 整理運動



## 2人組



## フィニッシュ

