

体幹トレーニング	前転・後転	ジャグリング	かべ倒立・三点倒立	ダンス「パプリカ」	ビリーズブート キャンプ	ヨガ
4/	4/	4/	4/	4/	4/	4/
ストレッチ タオルを使って、 曲げ・伸ばしなど	ブリッジ	水を入れたペットボ トルやゴムを利用し て筋力トレーニング	縄跳び	ウォーキング ジョギング	階段昇り降り	腕立て伏せ
4/	4/	4/	4/	4/	4/	4/
体幹トレーニング	前転・後転	ジャグリング	かべ倒立・三点倒立	ダンス「パプリカ」	ビリーズブート キャンプ	ヨガ
4/	4/	4/	4/	4/	4/	4/
ストレッチ タオルを使っの曲 げ、伸ばしなど	ブリッジ	水を入れたペットボ トルやゴムを利用し て筋力トレーニング	縄跳び	ウォーキング ジョギング	階段昇り降り	腕立て伏せ
4/	4/	4/	4/	4/	4/	4/
☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
4/	4/	4/	4/	4/	4/	4/

※☆の欄はオリジナルの運動を考えて取り組んでみよう！

※運動した日付を記入しよう！