

筋肉強化整体講座 上半身・下半身・ブロック

転んだ。つまづいた。よろけた。今すぐ講座参加！

「片足立ち」

①片足立ち(何秒バランスを保てるか?)

太ももを地面に平行まで上げる。膝を曲げれるだけ曲げる。つま先を上げる。

②片足立ち(何秒上げたままでいられるか?)

バランスをとるために何かを触っていても良い。

③片足立ちスクワット(何回できる?)

バランスをとるために何かを触っていても良い。

片足立ち(何秒バランスを保てるか?)

日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
右										
左										

年 月 日～ 年 月 日まで。10日間。

カイロ・健の体操講座 結果を写真で送信提出。
メール又はライン 080-7741-1345

片足立ち(何秒上げたままですられるか?)

日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
右										
左										

年 月 日～ 年 月 日まで。10日間。

カイロ・健の体操講座 結果を写真で送信提出。
メール又はライン 080-7741-1345

片足立ちスクワット(何回できる?)

日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
右										
左										

年 月 日～ 年 月 日まで。10日間。

カイロ・健の体操講座 結果を写真で送信提出。
メール又はライン 080-7741-1345