



きつずヨガ



スタート!

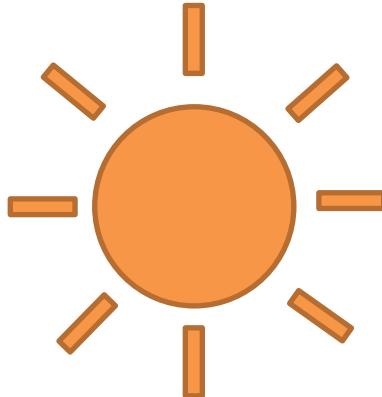
たいよう
<太陽のあいさつ>



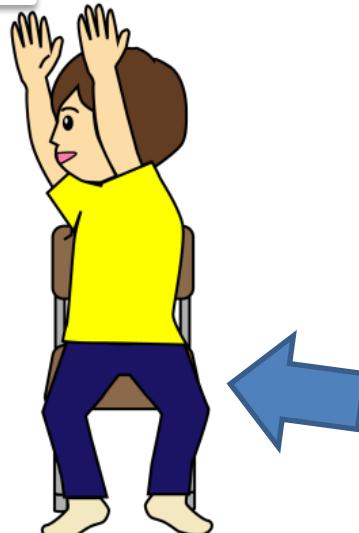
かい
2回くりかえしたら
終わりです
ゴール!



はんたい
おこな
反対も行い、



いき
息を ハ～ッと
はきながら
もとに もどろう



ひねり
のポーズ

いき
息を ス～ッと
すいながら
みぎ
右に ひねろう



がっしょ
合掌
のポーズ



たいよう
太陽がのぼる
ポーズ

いき
息を ス～っと
すいながら
まっすぐ のびよう



やま
山
のポーズ

いき
息を ハ～ッと
はきながら
ちからを ぬいて
リラックス



けんきだま
元気玉
のポーズ

うでが 曲がらない
ように 気をつけよう

