



きっずヨガ



たいよう
太陽のあいさつ編

スタート!



がっしょう
合掌
のポーズ

たいよう
< 太陽のあいさつ >

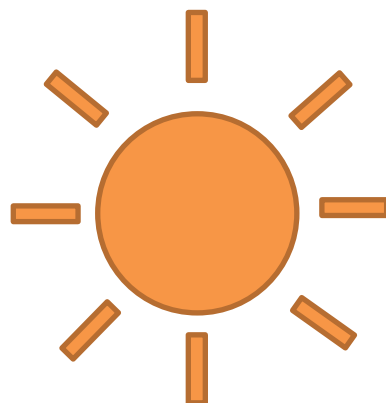


はんたい おこな
反対も行い、



かい
2回くりかえしたら
おわりです

ゴール!



たいよう
太陽がのぼる
ポーズ

いき
息を ス〜と
すいながら
まっすぐ のびよう



やま
山

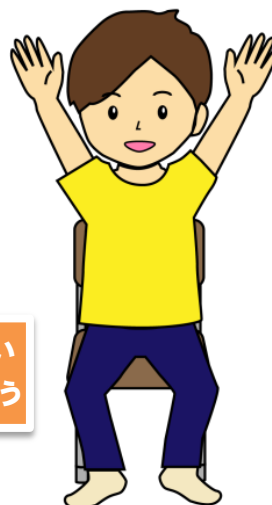
のポーズ

いき
息を ハ〜ッと
はきながら
ちからを めいて
リラックス



けんきだま
元気玉
のポーズ

うでが ま
曲がらない
ように 気をつけよう



ひねり
のポーズ

いき
息を ス〜と
すいながら
みぎ
右に ひねろう



いき
息を ハ〜ッと
はきながら
もとに もどろう

