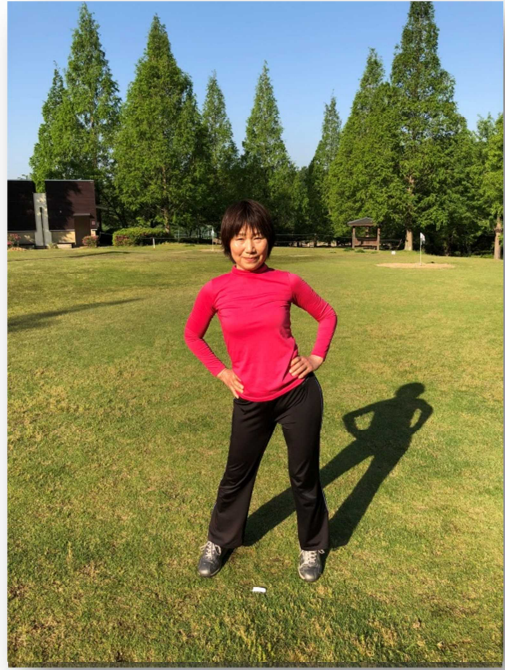


## 腰の運動

### <腰の8の字運動>

上半身を動かさずに  
お臍を中心に腰で8の字を書くように回します。  
右に10回、左に10回まわします。



### <体幹の回旋運動>

両手を頭の横に構え体をねじりながら  
左の肘と右膝着くほどに体を回旋します。  
上半身は伸ばしたまま行います。  
出来る方は跳びあがりながらリズムカルに行います。20回繰り返します。

