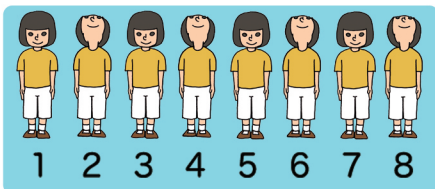




めっちゃ スマイル 体操

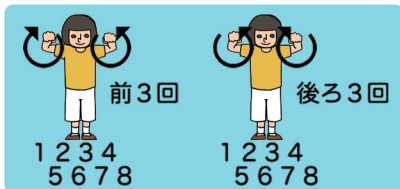


リズムをとりましょう

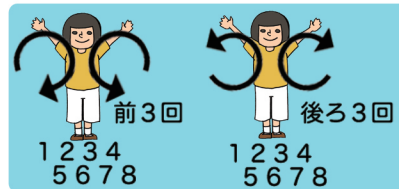


くり返し
1~8

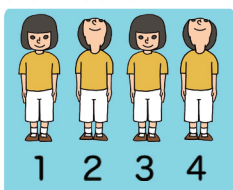
腕まわし



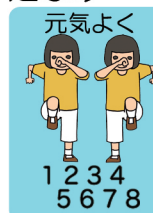
大きく腕まわし



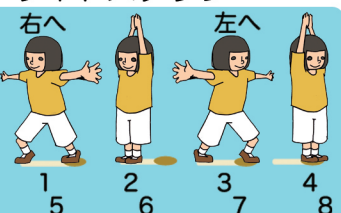
リズムとり



足ぶみ

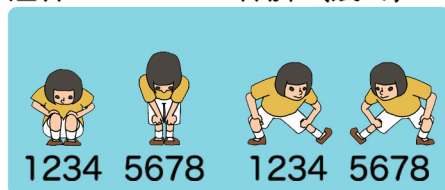


サイドステップ



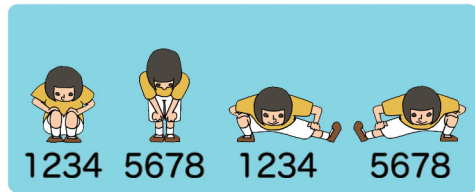
くり返し
1~16

屈伸



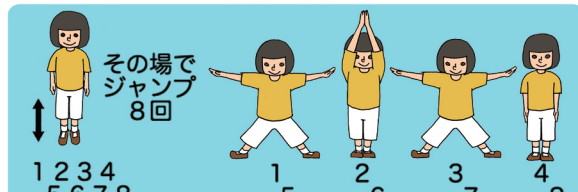
伸脚 (浅く)

屈伸



伸脚 (深く)

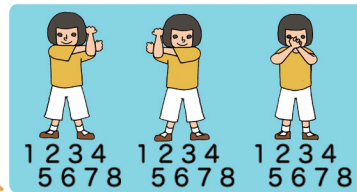
ジャンプ



星ジャンプ

くり返し
1~16

上腕・手首ストレッチ



バービー



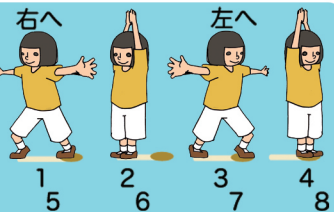
足ぶみ



足ぶみ



サイドステップ



くり返し
1~16

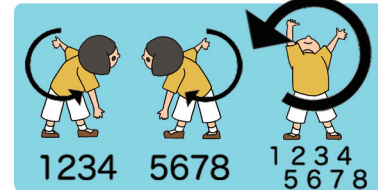
上半身ひねり



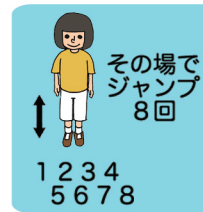
回旋



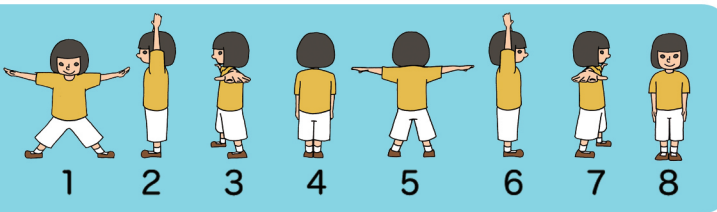
反対



ジャンプ

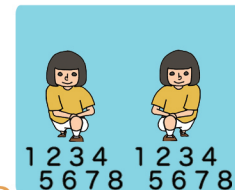


まわりながら星ジャンプ

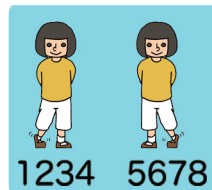


くり返し
1~16

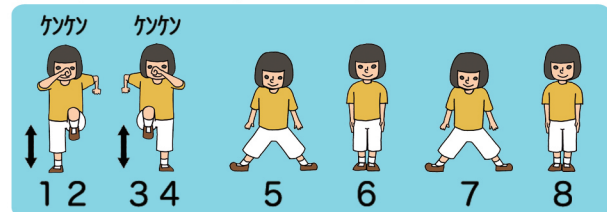
アヒル腱のばし



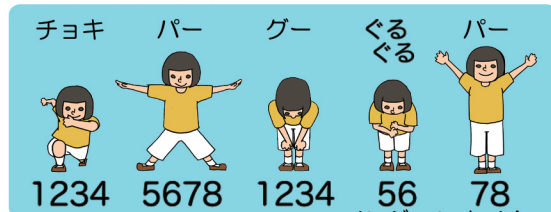
足首ほぐし



ケンケン・パーグーパーグー



インジャンホイ



ラスト



インジャンホイ!
(自分の好きなポーズをとる)