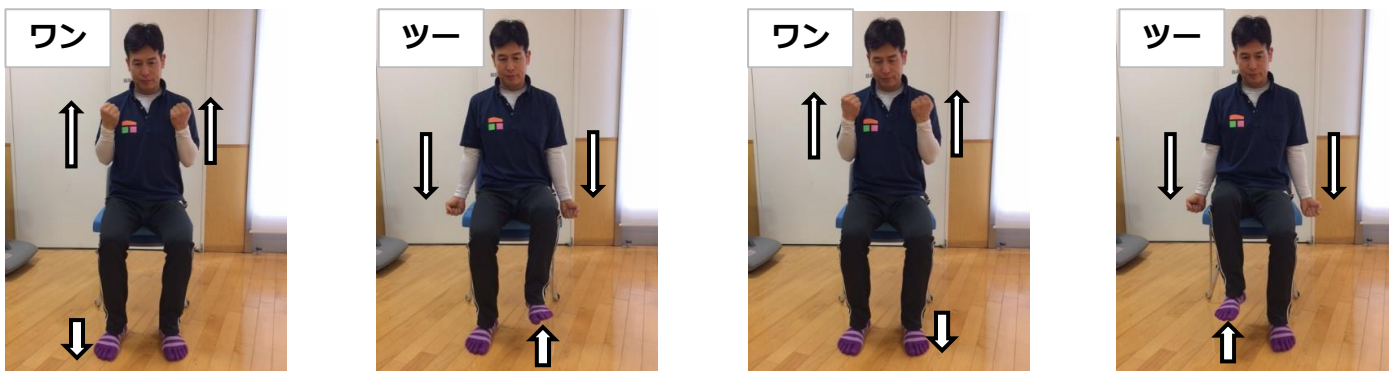


エッグサイズ～ここから始まる～

シンプルな手と足の動きの組み合わせを
 リズミカルに反復し頭と体を目覚めさせましょう。
 力まず姿勢を保持し左右対称の動きを目指しましょう。

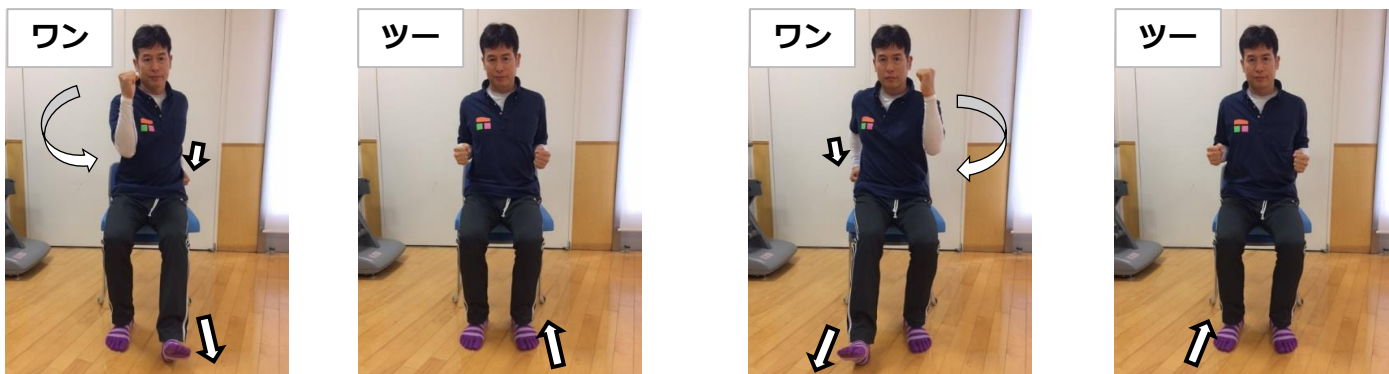
< ワン・ツー リズム足踏み① >

【肘曲げ 足踏み】



足踏みをしながら両肘を曲げます。
 左右のテンポを均等に、なるべくスムーズに行いましょう。

【前後 腕振り 対角かかとタッチ】



膝は伸ばしきらず、右かかとを前に出します（床タッチ）。
 その際、左手を前にスイングします（対角腕振り）。
 左右の動きとテンポを均等に姿勢を崩さず軽やかにいきます。

