



# アクティブ体操



## 持ち物

- 動きやすいズボン
- 動きやすいトップス
- スニーカーなど
- 飲料

## 元ダンスの先生が講師です

先生のテンポの良い声掛けで無理なくじんわり汗をかけるそんな運動をします



## 始まりと終わりはストレッチ

おうちでできるストレッチも教えてもらえます。みんなが知っているような曲に合わせてストレッチ込みで30分からだを動かしましょう。

ママ♡りんぐへのサークル支援のご依頼は公式LINEより！



公式LINE



MAMAR\_ING