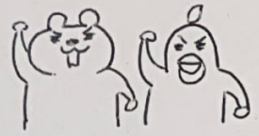


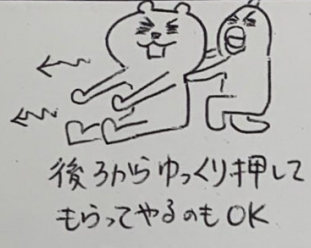
ストレッチチャレンジ！カード



～回数、時間を決めてやってみよう！毎日目標を少しずつ増やしていこう！～

一人で！

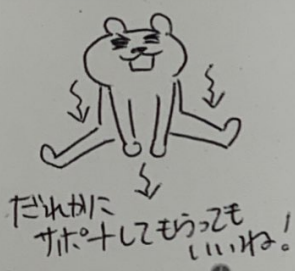
長座ストレッチ



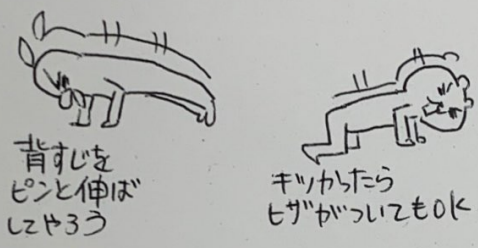
開脚ボール回し



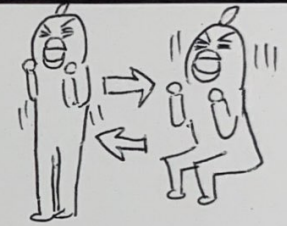
開脚ストレッチ



腕立て伏せ

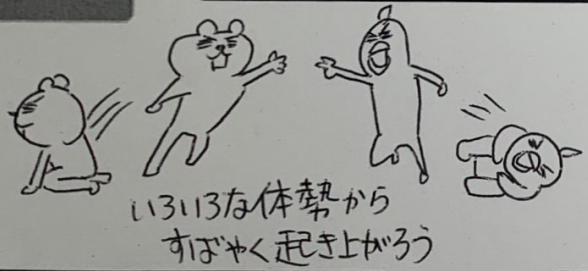


スクワット

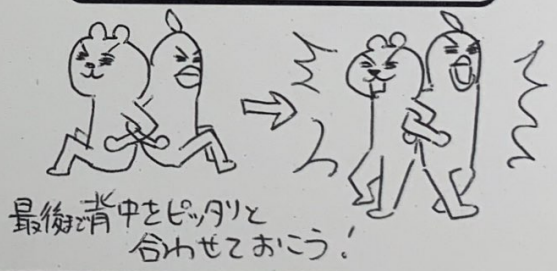


二人で！

おきあがりジャンケン



息を合わせて



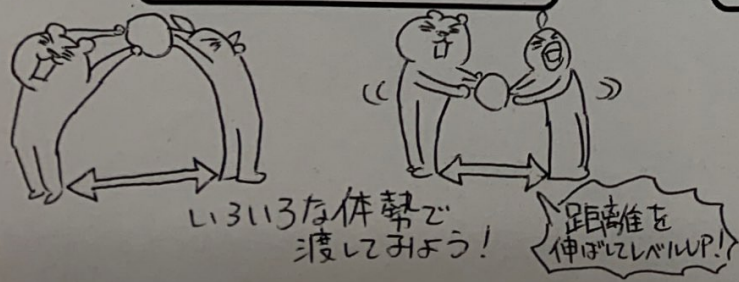
片足しゃがみ立ち



上体伸ばしストレッチ



ボール渡し



なべなべそこめけ

