

POWER UP NERIMA

♪FOORIN「パプリカ」 BPM101 3:28

8×1 ジャンプ
8×1 ジャンプ+手拍子
8×2 ジャンプ+屈伸
8×2 ランジ
8×2 前屈+伸び

8×2 腕伸ばし
8×2 腕伸ばし+ステップ&回す
8×2 ボックス
8×2 足ふりあげ 前・横

〔サビ〕 ※繰り返し

〔サビ〕

8×1 ジャンプ
(トントントントン)
8×1 スマーフor歩き
※繰り返し

8×3 筋トレ
(腕立て・腹筋・背筋・スクワット・体幹・バービージャンプなど)
8×1 リリリ〜で次の筋トレの準備
8×3 さっきと違う筋トレ
8×1 リリリ〜で立ち上がって呼吸を整える

〔サビ〕 ※繰り返し

8×1 深呼吸