

# POWER UP NERIMA

♪ WANIMA「やってみよう」 BPM130 2:50 JHS VER ★★★

- 8×1 ジャンプ
- 8×1 ジャンプ+手拍子
- 8×1 ジャンプ+屈伸
- 8×2 ツーステップ
- 8×2 ランジ (足前後)

〔サビ〕

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

- 8×2 腕伸ばし
- 8×2 腕伸ばし+ステップ
- 8×2 ボックス

〔サビ〕 ※繰り返し

- 8×6 腕立てor腹筋or好きな筋トレ

〔サビ〕 ※繰り返し

- 8×3 ラジアン (もも上げ)
- 8×2 振り上げ前・横
- 8×2 スクワット
- 8×2 バランス
- 8×1 深呼吸