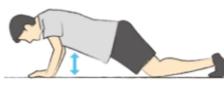


うんどう 運動ビンゴ(中級)

中級からはいろいろなトレーニングが入っています。挑戦してみましょう!

後ろあやとび 10回 	プランク 30秒 	水平バランス 右足立ち15秒 	上体起こし 10回 	ウォーキングか その場ウォーク 5分 
水平バランス 左足立ち15秒 	けんけんとび 30回 	後ろかけ足とび 30回 	後ろ二重とび 3回 	片手片足プランク 右手左足20秒 
片手片足プランク 左手右足20秒 	あやとび 20回 	両足とび 80回 	交差とび 20回 	グーチョキとび 30回 
V字腹筋 10秒 	ひざつき腕立て 15回 	かけあしとび 70回 	時間とび 1分 	サイドブリッチ 左が下20秒 
後ろ交差とび 10回 	後ろ両足とび 40回 	サイドブリッチ 右が下20秒 	めい想 1分 	二重とび 5回 

【ルール】

- ①できたらチェックしよう。
- ②4つ以上のビンゴでクリア
- ③無理せずにチャレンジしましょう!

ビンゴの数

