



好きな曲へのアレンジOK

ときめき3分間パワーアップ体操

トッキー

作詞・作曲：さくまひでき

メッキー



1

脚（ももの前）のパワーアップ！



まっすぐ立ったところから…



1.2

右足ひらいて腰おとす



3.4

右足よせて…ぐ〜んと背のび



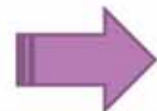
5.6

左足ひらいて腰おとす



7.8

左足よせて…ぐ〜んと背のび



もう1回繰り返し

大地と大空行ったり来たり
大地と大空行ったり来たり

2

もも上げ運動★大腰筋や下腹部に効果的！



1.2

大またカニカニ！



3.4

よせる足もヨイショっと！



5.6

もう一度カニカニ！



7.8

こっちもヨイショ！



反対へ戻ります

大きくまたいでハイもう一歩
反対またいでもう一歩

3

胸の運動でバストアップ！



1.2

両肘後ろにひいて胸をひらく！



3.4

両腕押しおぼして…(胸がギュ〜！)



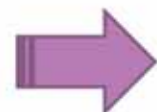
5.6

また肘をひらいて…



7.8

手と手を合わせてギュッ！



もう1回繰り返し

胸張って押し出して 胸張って「ありがとう」
胸張って押し出して 胸張って「ありがとう」

4

手足ブラブラでバランスアップ!

1.2.3.4



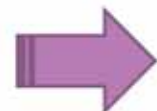
手足の
ブラブラ運動
で〜す!

5.6.7.8



力を抜きましょう!

手足をブラブラ リラックス
バランス取りながら リラックス



もう1回
繰り返し

5

ねじり運動でウェストシェイプ!

1.2



両手をチョンと
胸に当てて…

3.4



戻して…

5.6



クイツと
ねじる!

かかとを
浮かすと
ねじりやすい!

7.8



戻して…

手と手を合わせて 右から左

反対側
にねじる!

1.2



両手をチョンと
胸に当てて…

3.4



戻して…

5.6



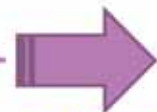
クイツと
ねじる!

7.8



戻して…

中心保って 左右
手と手を合わせて 右から左、中心保って 左右



もう1回
繰り返し

6

背中もパワーアップ!

1



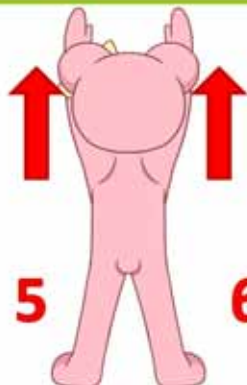
大きく背のび…

2.3.4



3回しめます!
(背中中央に向けて…)

5



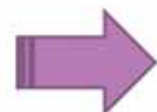
またのびして…

6.7.8



そして3回しめます!

のびして縮んで背中の運動
健康なからだ 作りましょう



もう1回
繰り返し