

曲名			種目	効果	注意点
I believe	拍手	リズムに合わせて	膝拍手		
	歩く動作	勢いで動かさず、コアント ロール して動かします。	ステップ 膝屈曲伸展	膝関節のROM	膝をしっかり曲げて、踵をお尻に近づけましょう。
	足クロス	お腹に力を入れる	足クロス 膝屈曲位	股関節のROM	おな
	腹筋 ニーアップ	お腹を意識 軸足で床を押します	ニーベントレグレイズ	腹筋・腸腰筋強化	接地している足はベットに踏み込む意識をしましょう。腰が反りにくくなります。
	ヒップリフト	足の裏でしっかり地面を押す 身体が一直線になる様に 腰が反らない様にしましょう。	ヒップリフト	臀筋群・ハムストリング(抗)	足の裏でしっかり地面を押して、お尻を上げましょう。 出来るだけ身体が一直線になる様にして、腰が反らない様に しましょう。
	上級 ヒップリフト		シングルレグヒップリフ	臀筋群・ハムストリング(抗)	足の裏でしっかり地面を押して、お尻を上げましょう。 出来るだけ身体が一直線になる様にして、腰が反らない様に しましょう。
	バイバイ	リラックス	バイバイ	下半身のリラックス	身体のカ、特に肩の力を抜きましょう。