～Let‘s Exercise お家でできるからだほぐし ～

名前（　　）

※お家の中でむりなくできることにしましょう。安全にはじゅうぶん気をつけてね。

日付	したこと	ひとこと	サイン
（れい）	ラジオ体操　　１回 ブリッジ　１０秒×２回	体を大きく動かしたので、体がほぐれてよかったです。	ＦＵＳＡ