

10月

おすすめプログラム

3種類のプログラムを組み合わせたトレーニングです。
好きなパターンを選んで、楽しみながら取り組みましょう。

パターン1

所要時間 約25分

有酸素運動



有酸素運動：リズムでトライ♪ 1

約7分

デュアルタスク



指運動と手足閉じ開き

約10分

音楽プログラム



歌詞間違い探し



歌詞間違い探し
「紅葉」を歌う 2

約8分

パターン2

所要時間 約33分

脳トレ



共通の動詞

約20分

デュアルタスク



指の運動

約7分

音楽プログラム



身体表現



身体表現 リズム動作
「となりのトトロ」

約6分

パターン3

所要時間 約33分

有酸素運動



有酸素運動：リズムでトライ♪ 3

約8分

脳トレ



体のコントロール

約17分

音楽プログラム



歌おう



歌謡曲「秋桜」

約8分