11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32分

有酸素運動	→	有酸素運動：リズムでトライ♪２	約17分
デュアルタスク	→	腕を前に出す	約10分
音楽プログラム	→	つられないで歌おう → つられないで歌おう あおり歌「虫の声」を歌う	約5分

パターン２　所要時間 約33分

脳トレ	→	漢字プラス１	約17分
デュアルタスク	→	今日のグー・チョキ・パー	約7分
音楽プログラム	→	身体表現 → 身体表現 リズム動作 「赤鬼と青鬼のタンゴ」	約9分

パターン３　所要時間 約32分

有酸素運動	→	有酸素運動：リズムでトライ♪４	約7分
脳トレ	→	そんな漢字だったの（食べ物編）	約17分
音楽プログラム	→	歌おう → 歌謡曲 「千の風になって」	約8分