12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39分

有酸素運動	→	有酸素運動：リズムでトライ♪５	約16分
デュアルタスク	→	手首回転脳トレ	約5分
音楽プログラム	→	歌おう → 外国の歌「クリスマスソング　２」	約18分

パターン２　所要時間 約30分

脳トレ	→	１から１０手拍子	約16分
デュアルタスク	→	指折り左右	約6分
音楽プログラム	→	身体表現 → 身体表現　デュアルタスク　６	約8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♪６	約7分
脳トレ	→	数字と体	約18分
音楽プログラム	→	歌おう → 歌謡曲「翼をください」	約7分