



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33分

有酸素運動



有酸素運動：リズムでバランス♪2

約9分

デュアルタスク



グーとパーで前に出す

約6分

音楽プログラム



歌おう



つられないで歌おう あおり歌
「大きな古時計」を歌う

約18分

パターン2

所要時間 約36分

脳トレ



数字の入れ替え

約19分

デュアルタスク



足踏み動作2

約10分

音楽プログラム



身体表現



身体表現 振り付けて歌おう
「切手の無い贈り物」

約7分

パターン3

所要時間 約32分

有酸素運動



有酸素運動：リズムでスポーツ

約10分

脳トレ



数えながらハイタッチ

約16分

音楽プログラム



音楽聖徳太子



音楽聖徳太子 歌唱版 1

約6分