
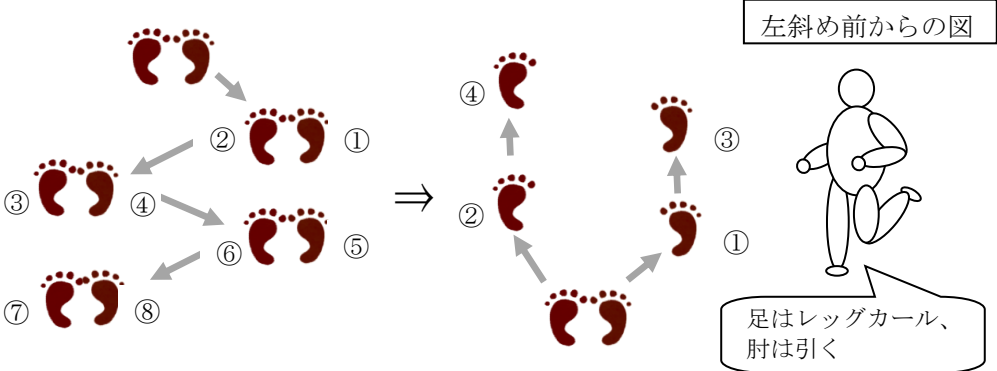
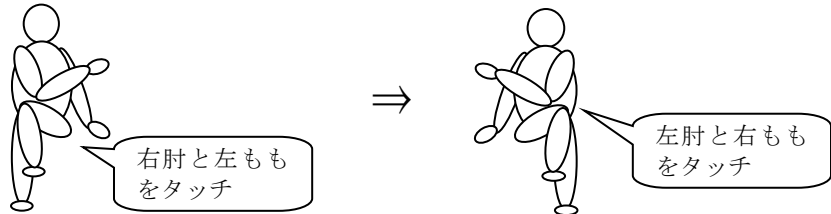
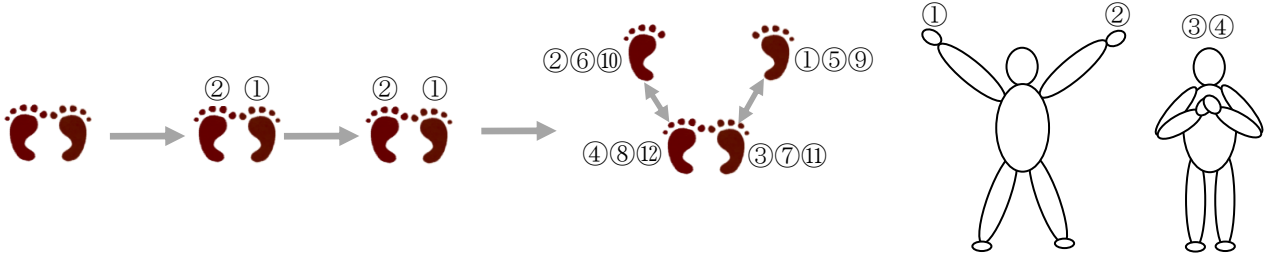


エアロビクス振付



順	動き
動き1	<p>横ステップ／肩まわし(小さく) … ⑧カウント } ／腕まわし(大きく) … ⑧カウント } × 2</p> 
動き2	<p>後ろヘジグザクに下がる／手は腰 … ⑧カウント } レッグカールしながら前進／肘は後方へ引く … ⑧カウント } × 2</p> 
動き3	<p>もも上げ クロス膝タッチ(右肘／左もも・左肘／右もも) …⑧カウント } 足踏み … ⑧カウント } × 2</p> 
動き4	<p>右へ2歩 ⇒ 足は前へVステップ / 手は上 × 3 … ⑩カウント 左へ2歩 ⇒ " / " × 3 … ⑩カウント</p> <p>正面 (前にV)</p> 
動き5	<p>足踏み … ⑧カウント 肩幅まで足を広げ足踏み … ⑧カウント 肩幅まで足を広げゆっくりスクワット × 4回</p> 