

ロコモ体操 スクワット 大きな古時計♪

【ひらかた元気くらわんか体操 Ver】

つま先外向き 30 度 ゆっくり しゃがみこもう

腰を後ろに 膝を曲げて 前かがみで しゃがもう

むこうすね、ふともも、腹筋 おしりの筋肉も

今日も 元気を くらわんか 足腰の運動

毎日休まずに スクワット スクワット

足腰鍛えて スクワット スクワット

明日も 元気に くらわんか 健やかな 枚方