

たいそう うんどう おうちでたのしく体操・運動しよう

* Youtube (ユーチューブ) をつかって、運動しよう!!

ほかにも、たくさんあります! すきな体操(たいそう)やダンスを探(さが)して運動(うんどう)しよう!

☆ ラジオ体操(たいそう) ☆



「ラジオ体操(たいそう)第1(だいいち)」
で検索(けんさく)!!

ムックとガチャピンがラジオ体操(たいそう)
を紹介(しょうかい)しています!

「こんな楽(たの)しいラジオ体操
(たいそう)があったなんて」
で検索(けんさく)!!

ダンス感覚(かんかく)で、たのしく
ラジオ体操(たいそう)ができます!!



☆ ダンス ☆

「マリオダンス」で検索(けんさく)!!

マリオのあの曲(きょく)にあわせて
たのしくエクササイズしてみよう!



「パプリカ」で検索(けんさく)!!

みんなもよく知(し)っているダンス!

