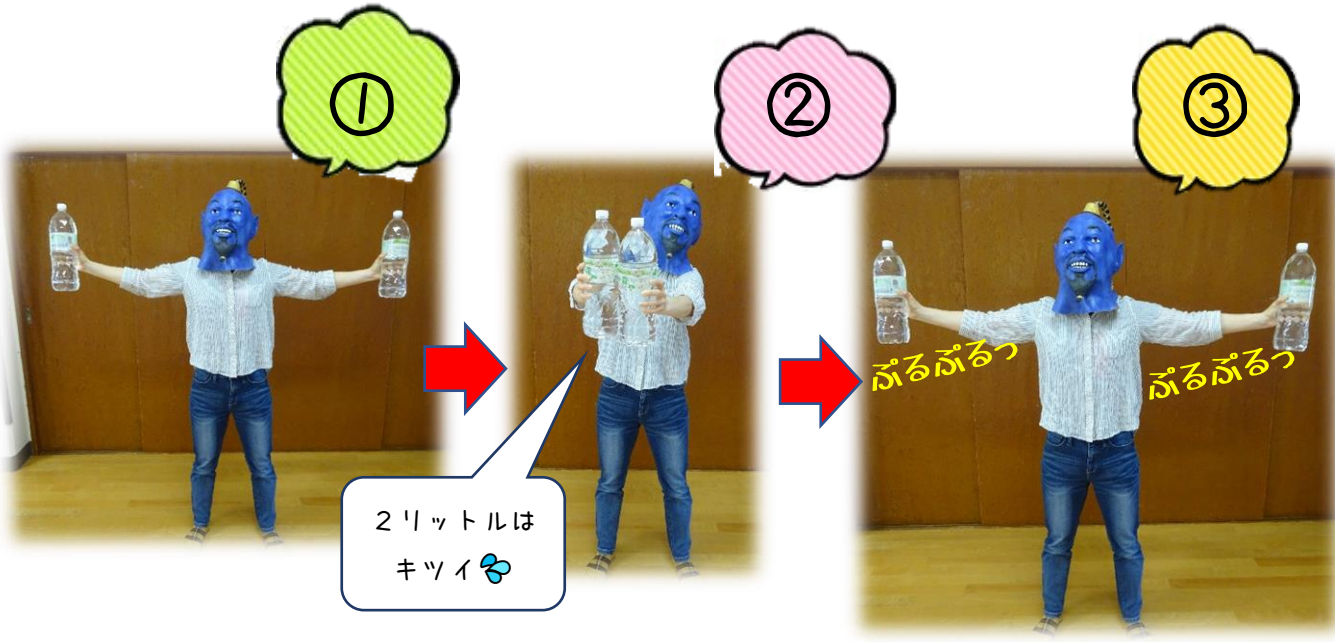


じゅんび
 〈準備するもの〉
 水を入れた
 ペットボトル2本

ペットボトルマッスル★

～ ママさんにおススメ♪ ～

- 【パート1】**
- ① ペットボトルを両手に持ち、両腕を広げる。
 - ② ゆっくり腕を動かし、ペットボトルを合わせる。
 - ③ ゆっくり腕を広げる。 ※①～③をくりかえす



- 【パート2】**
- ① ペットボトルを持ち上げる。
 - ② 腕をうしろにまっすぐ伸ばす。

はじめは
 500ミリリットルが
 おススメ☆

