

周南市お腹ぺったんこ体操

- テレビ(シティーケーブル周南)放映中
- 市ホームページ、YouTube 配信中

周南市オリジナルの曲に乗せて、「楽しく、手軽に、脂肪燃焼!!」をコンセプトに、腹筋を意識した3分間の体操です

- 作曲・演奏：くむらみわ(周南市出身)
- 体操振付：周南市体育協会 藤井治彰

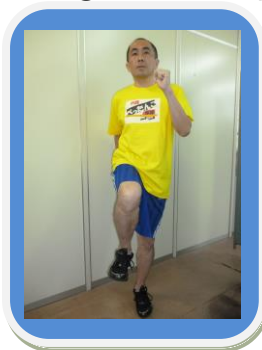


①イントロ

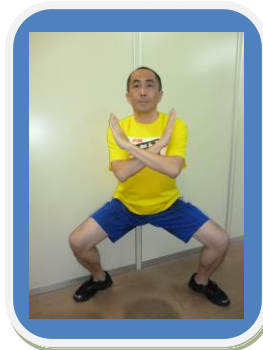


屈伸 2 回、骨盤左右を交互に上げ下げ

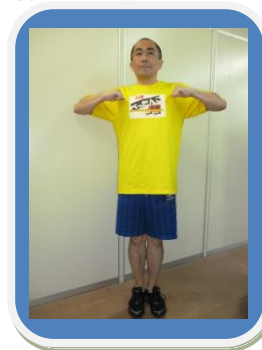
②パターン A (ウォーキング、揺って、脇)、2 回繰り返す



ウォーキング



揺って揺って

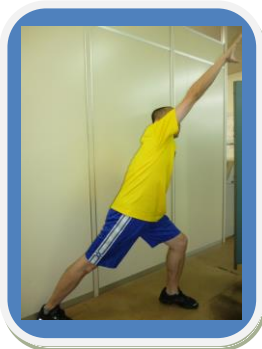


脇、脇

③パターン B (ボックスステップ、サイドフッシュ)



ボックスステップ



サイドフッシュ
(左右に押し出す)

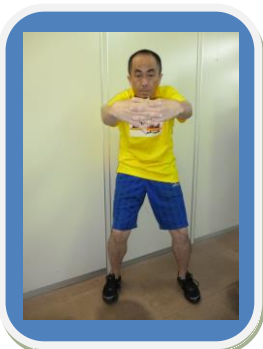
④パターン A 1 回



⑤パターン B 1 回



⑥パターン C (お腹へこます、上体ぞらし、上体伸ばし、ツイスト)



息を吸って吐き
お腹をへこます
(2 回)



上体ぞらし



上体伸ばし左右に
倒す



ツイスト

⑦パターン A 2 回

⑧最後のポーズ

