

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、掘って、脇)、2回繰り返し



ウォーキング



掘って掘って



脇、脇

③パターンB (ボックスステップ、サイドプッシュ)



ボックスステップ



サイドプッシュ
(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、上体そらし、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)



上体そらし



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



問合せ：周南市健康づくり推進課