

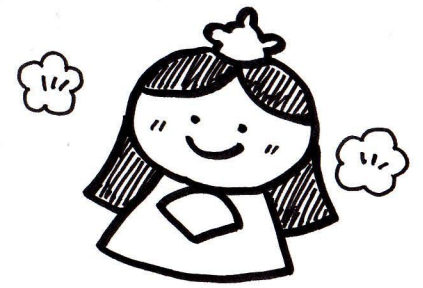


かんたんエアロビクス

3月度

～初級編～

vol.11

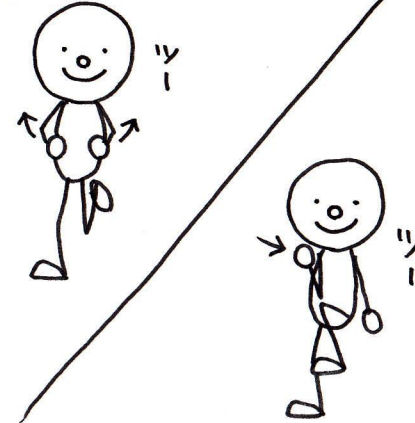
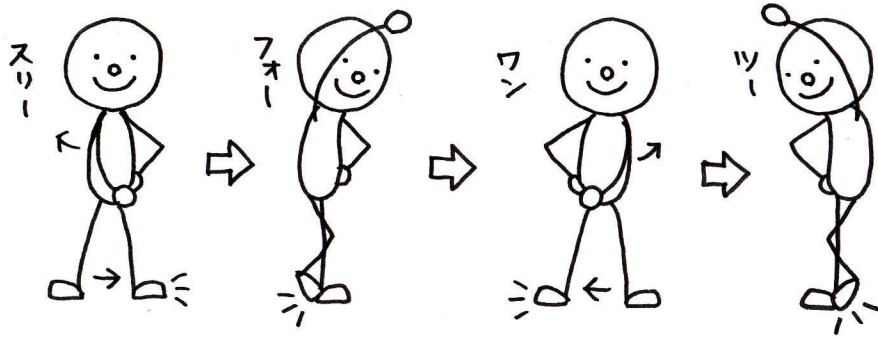


① その場足踏み

② ステップタッチ

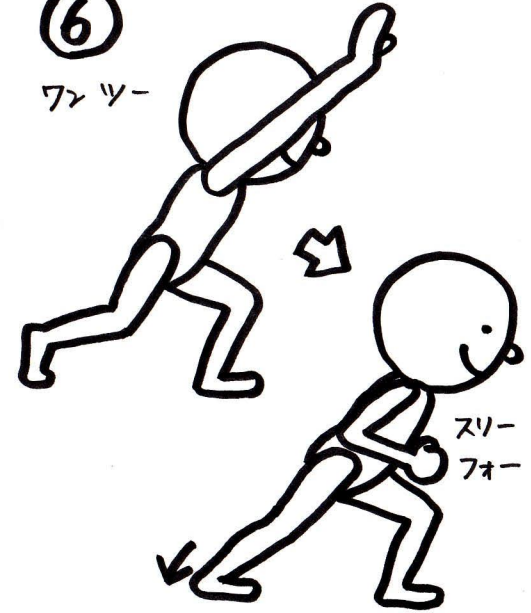
④ レッグカール

③ ステップタッチ & ストレッチ



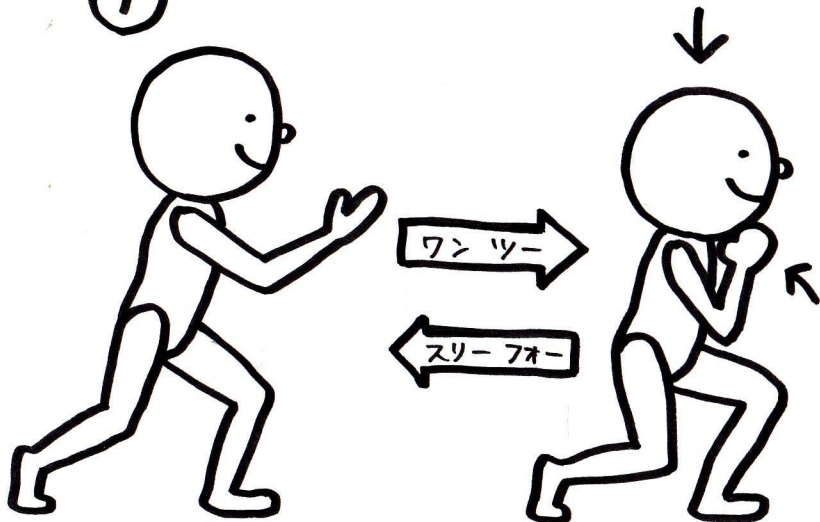
⑥

ワン ツー



⑤ ニーアップ

⑦



⑧

