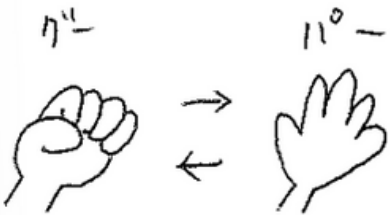
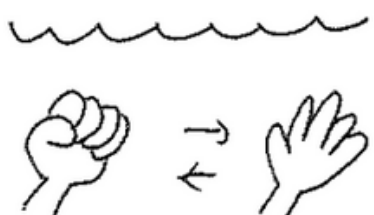
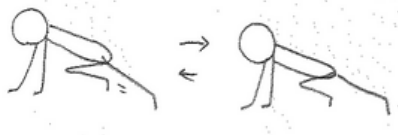
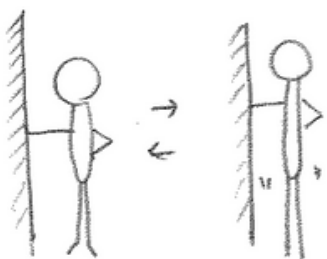
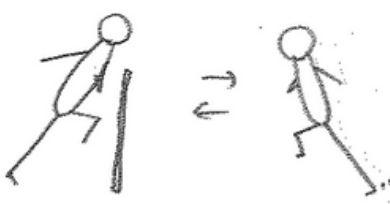
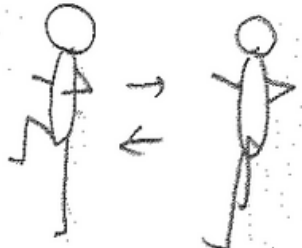
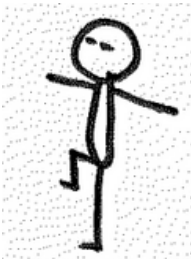


# 親子でチャレンジ！

## しらいとレッチ PART2

|   | 1                                                                                                                | 2                                                                                                                    | 3                                                                                                                       |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| E | <p>グー、パーをくり返す<br/>20回</p>       | <p>水中でグー、パーをくり返す 20回</p>           | <p>ぬれぞうきんしぼり<br/>15回</p>             |
| F | <p>うでたてのポーズ<br/>30秒</p>       | <p>うでたてのポーズから<br/>あし上げ 左右10回</p>  | <p>うでたてのポーズでももあ<br/>げ 20回</p>      |
| G | <p>かかとあげ 20回</p>              | <p>かわとび 20回</p>                  | <p>ももあげ 20回</p>                    |
| H | <p>飛行機バランス<br/>右足・左足 15秒</p>  | <p>V字バランス 30秒</p>                 | <p>目をつぶって片足バランス<br/>右足・左足 20秒</p>  |