

STEP 3 37

コーディネイター
コグニティブ

運動しながら脳を刺激する
ステップ運動+3の倍数で拍手

右横・左横に
ステップ

1 右横にステップを踏み出す。同時に両手を合わせて拍手。

2 左横にステップを踏み出す。同時に両手を合わせて拍手。

3 右横にステップを踏み出す。同時に両手を合わせて拍手。

4 左横にステップを踏み出す。同時に両手を合わせて拍手。

