



せいかつリズム♪

しょうがっこう

ねん

なまえ

	じかん	すること	ポイント
あ さ		はやおき・きがえ	がっこうがあるひにおきるじかんにしよう。
		あさごはん	よくかんで、たくさんたべよう。
		はみがき・はいべん	
		あさのうんどう	①つうがくろをさんぼする ②なわとび ③ジョギング
		あさのがくしゅう	9じまでにがくしゅうをはじめましょう。 30ぷん～45ぷんがんばったら、10ぷん きゅうけいしましょう。
		じゅうじかん	ゲームのじかんをきめておこう。
ひ る		ひるごはん	
		ひるのがくしゅう	30ぷん～45ぷんがんばったら、10ぷん きゅうけいしましょう。
		ひるのうんどう	きょういくけんきゅうしょのどうがチャン ネルのなかからえらんでやってみよう。
		じゅうじかん	“すきなこと”をたくさんみつけよう。
よ る		ばんごはん	
		おふろ	まいにち、からだをせいけつにしておこう。
		はみがき	
		はやね	よる9じまでにはねましょう。

【あこうし うんどうどうが】

オススメ！



サーキットトレーニング



リズムジャンプ



たいかんトレーニング



あんがたどこさ