



ひかりニュース

ひかり学級発行
NO. 121
2026. 3. 11

3 / 5 ^{たいかん} 体幹トレーニング

^{あさ} 朝の運動 (^{うんどう} 自立活動) で、^{じりつかつどう} 体幹トレーニングを^{たいかん} 頑張っています。



シングルレッグヒップアップ



サイドプランク+アダクター



レッグレイズ



ワンレッグハイプランク