**コースのたちへ**

① いつもでやっているを１ずつやりましょう！！

　　・

　　・（・・）

　　・

　　・そり

※．のでくないはいイスなどにをせて

やってみましょう！

② ブリッジをしましょう！！

　などをってブリッジのをしましょう。

ローリングがなはローリングもこのに

がんばってみましょう

1. おりやがまっているときにしずつ

やってみましょう！！