

いちりゅう たいそう **立つんだ場®**  
**一立®体操**

動く歩く走るの基礎は立つこと  
 腸が活性化することもありますので  
 おトイレは済ませておいてください

さあ、立ってみよう！

- I. つま先をちょっと浮かせて
- II. お尻の穴をキュッと締めて
- III. 骨盤から天に向かって伸び上がる！

**3つのキープ！**

- ✓ お尻の穴が締まっている
- ✓ 腰骨が立っている
- ✓ 自然に胸が開く

雑念が湧いたら？ **発想もわくわく！**

- ♪ 雑念はいくら湧いても大丈夫！👍
- ♪ 大切な事を思いついたらメモ帳に📝

**3つの目標**

- ① 10分間、立ってみよう！
- ② 30分間、立てるかな？

👉 からだの様子を観察しよう！

一般社団法人ジョグトリップ  
 理事長 網本裕之

## 立つんだ場で一立体操

動く歩く走るの基礎は立つこと！ なにはともあれ立ってみましょう！

イベント名	立つんだ場で一立体操
開催日	2021/5/30
申込料	立つんだ場参加 無料
主催者	一般社団法人ジョグトリップ
お申し込み	イベントへのお申し込みはこちらのサイトから！ <a href="https://moshicom.com/55142">https://moshicom.com/55142</a>

