

食べたら動く！

左からよんでも…

うどん うんどう

右からよんでも…

ミッションシールを見つけた方は、ミッションを遂行してください。
少しの運動でも続ければ大きな効果があります！

本日のミッション

スクワット

(ひざがつま先より
前に出ないように)

10回

うどん うんどう

本日のミッション

もも上げ

10回

うどん うんどう

×2

本日のミッション

ドローイン

(お腹をびっこめる
呼吸は止めない)

10回

うどん うんどう

本日のミッション

片足立ち

30秒

うどん うんどう

×3

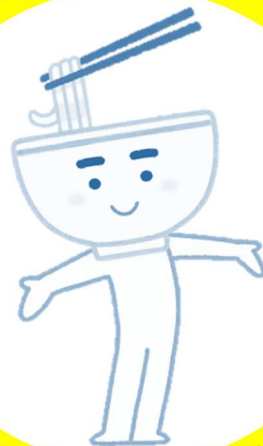
本日のミッション

かかとの
上げ下ろし

10回

うどん うんどう

本日のミッション



うどん うんどう

自由に
ミッションを
記入して
ください。