





運動する
ときは：

ふー
業務完了！

少し体
動かしたいな

パパお仕事
おわった？

終わったよ！

今から一緒に
運動しようか？

やりたい
やりたい！

みなさんこんにちは！
準備は整いましたか？

今回は
脚を鍛える
トレーニングです

まずはスクワット
正しいフォームで
行いましょう

筋トレやヨガは
動画を活用して
お家でもしつかり運動！



