

レベル1

お子様のカラダを膝下に乗せて姿勢をキープ。体幹トレーニングをしながらスキンシップが図れます。
お子様に10秒数えてもらうまではその姿勢！
※保護者の膝の角度は90°をキープするとGOOD！
目安：10秒×お子様が納得するまで



レベル2

レベル1に慣れてきたら、レベルアップ！お子様のカラダを足の裏で支えて持ち上げましょう。
※お子様のカラダが安定する位置で行ってください。

