

每天動一動：

親愛的家長您好，即使在家，我們仍要保持良好的作息和運動習慣，這樣才有健康的身體來抵禦病毒，以下是阿丸每天要做的事情，不可以偷懶唷~~~不然老師會哭哭。

- 拉筋：躺著拉手部和腿部，特別的雙腿記得拉開開。
- 手撐地盤坐：手部盡量撐地，大腿拉開坐。
- 手肘撐地俯臥(趴著)：一次大約 10 秒，要注意是否氣到憋氣，
運氣好時，會氣到頭抬起來，非常可愛 😊
- 側翻：先把大腿側向準備要翻滾的方向，再把手臂也伸向準備翻滾的方向，慢慢讓阿丸側翻，通常她會暴怒。
- 躺趴大球(家裡沒有就免了)。
- 躺著休息一下，恭喜完成。