

# 2024年度

## 全国オリジナルルーティン

### ★通しの動画

•小学4～6年/中学生/OVER16/30/50

•OVER 60/65

### ★解説動画

•小学4～6年/中学生/OVER16/30/50

•OVER 60/65

### ★プラスαの動き

•小学4～6年/中学生/Over16

•Over30/50

•Over60/65

