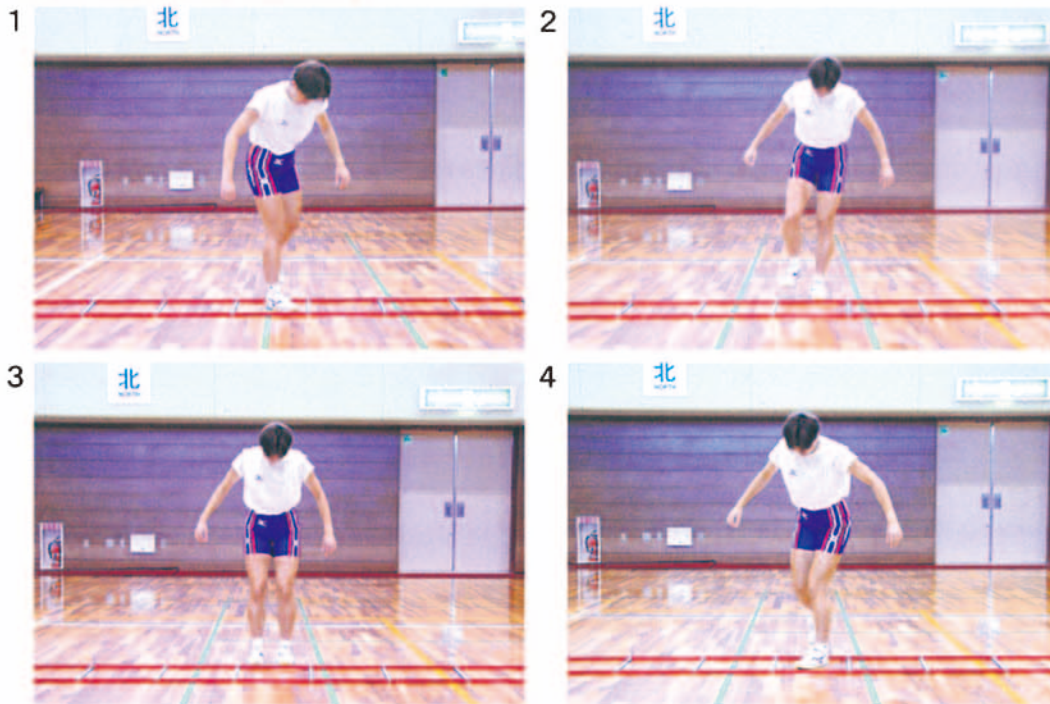
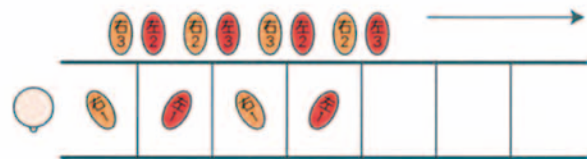


### ⑩1イン2アウト (サイド)



- ・ラダーの横を使用し、腰をひねりながら右足（イン）左足・右足（アウト）→左足（イン）右足・左足（アウト）というふうにツイストしながら進む。地面についている脚は必ず片足なので始めは片足を意識的に浮かして行ってください。反対方向も行ってください。
- ・◎同様、脚先を速く動かすのではなく、腰（骨盤）を速く切り替えることが速く動けるポイントです。



### ⑪2イン1アウト (サイド)

