

1日5分 Guide

小学生レベル

Day1

Step.1

Step.2

各1~2回ほど

Day2

Step.1

Step.2

各1~2回ほど

Day3

Step.1

Step.2

Step.3 各1回ほど

Day4

Step.2

Step.3

各1~2回ほど

next
Daily Block

or

Day
5-6

Step.4

※所要時間や期間は個人差があります。

Step.4 は中学生準備レベル!

