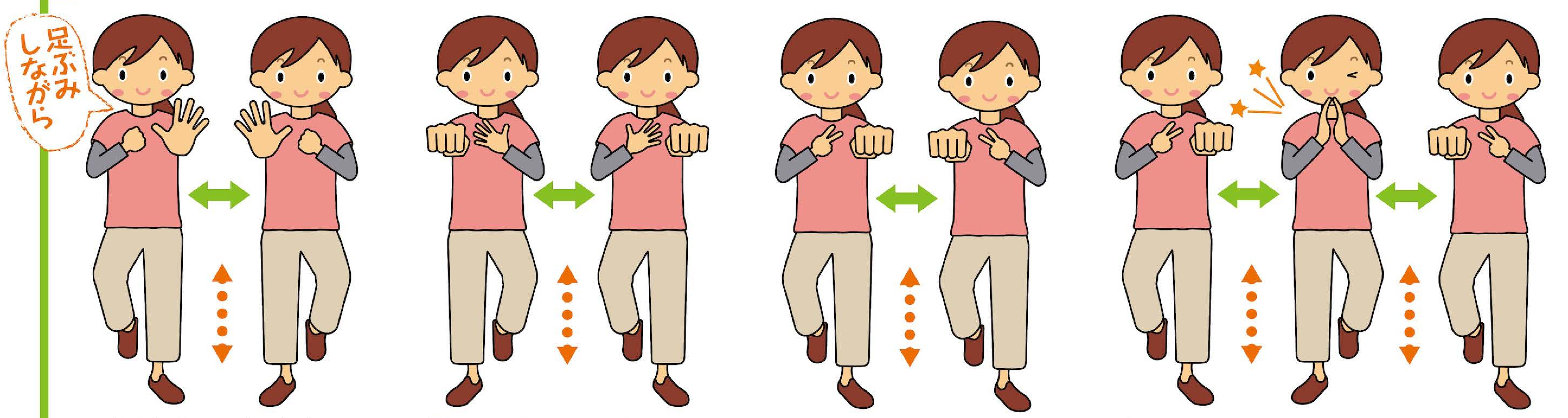
1

♪いつもの駅でいつも会う　♪セーラー服のおさげ髪　♪もうくる頃 もうくる頃　♪今日も待ちぼうけ



1 前がパー、胸がグー
交互に2回ずつ(右、左)

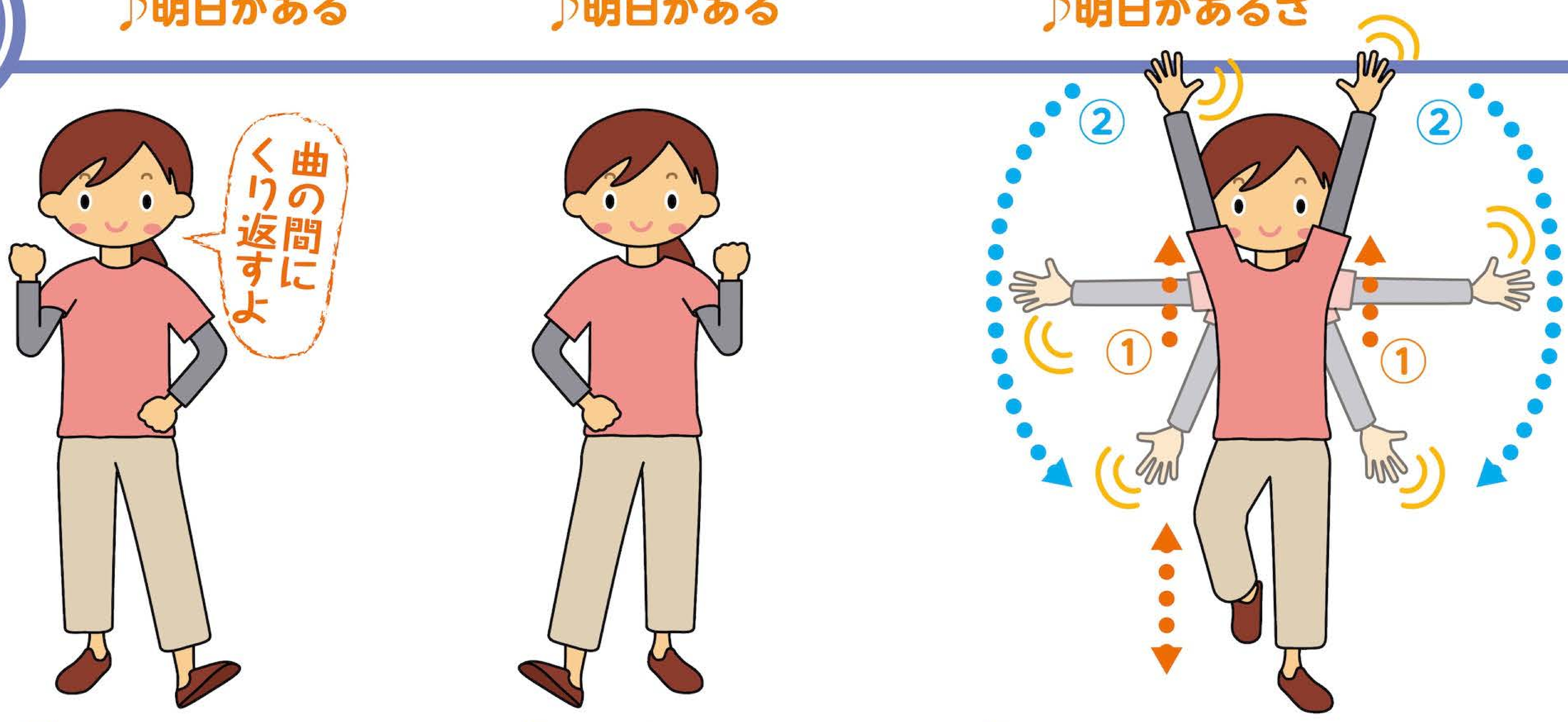
2 前がグー、胸がパー
交互に2回ずつ(右、左)

3 前はグー、胸がチョキ
交互に2回ずつ(右、左)

4 手の動作の前に拍手を
1回入れて3の動作を繰り返す

間奏

♪明日がある　♪明日がある　♪明日があるさ



1 右に歩いて4つめに
かかとタッチ

2 左に歩いて4つめに
かかとタッチ

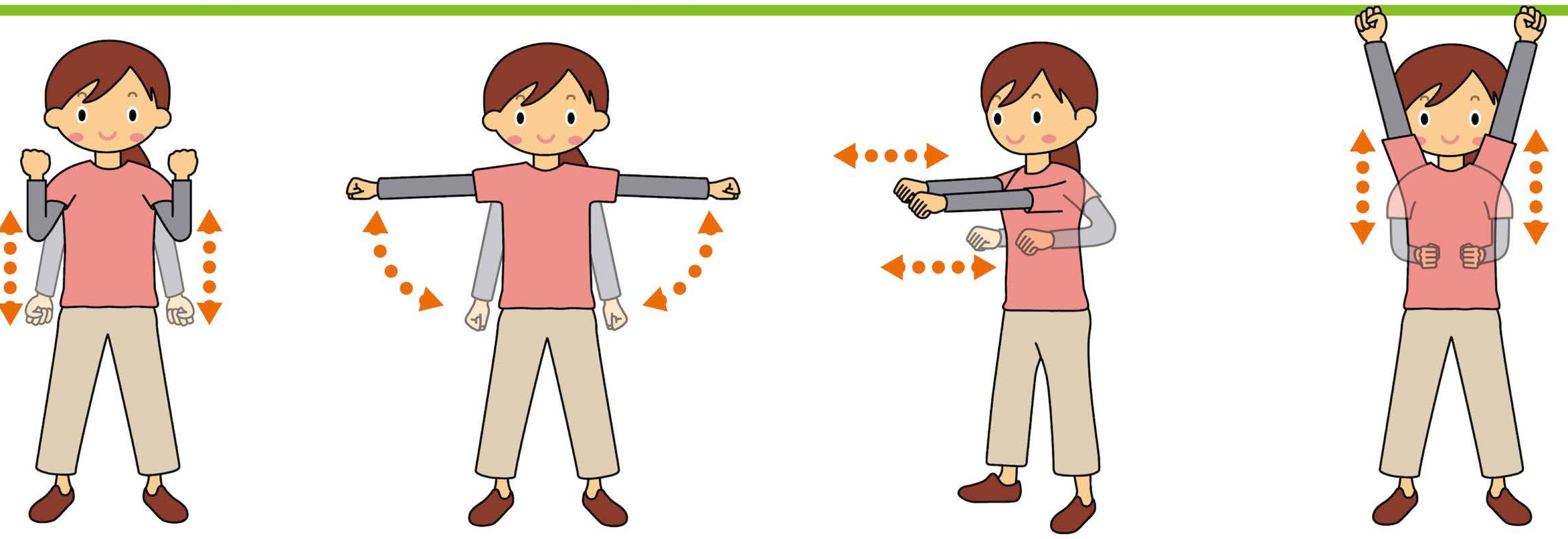
3 足踏みしながら両手を上げていき、
手を振りながら下ろしていく

ネライ

1. 頭の体操
2. 腕のトレーニング
3. 上半身(胸、背中)
4. 腹筋
5. 下半身
6. ステップを楽しむ

2

♪ぬれてるあの娘の コウモリへ　♪さそってあげると 待っている　♪声かけよう声かけよう　♪だまって見てる僕



1 ひじを固定し上腕の
曲げ伸ばし2回

2 両腕を肩の高さまで
開いていく2回

3 両腕を前に押し出す
2回

4 両腕を頭の上に上げる
2回

間奏