作词：yura

作曲：宮崎誠

みんなあつまって

全体集合起来吧  
スマイル体操 いくよう!

微笑体操 开始了哟！  
絶対ハッピー！！（一，二）

绝对的Happy！！（一，二）  
全体ハッピー！！（三，四）

全体来Happy！！（三，四）

さあ第一スマイル体操始め！！

现在 微笑体操第一节开始！！  
好きな事をひとつ

最喜欢的一件事  
LET's WISH WISH

大家一起许下愿望  
なんでもかんでもOK☆OK☆

随心所想 一切都OK☆OK☆  
夢とは明日の準備体操！！

梦想是为明天的准备体操！！

心も体もほら絶好調♪

身心都是最佳状态♪  
デキルような

就像能做任何事  
ヤレルような

就像会做任何事  
元気いっぱいになったなら

要是元气满满的话  
ピカピカ

一起开始  
始めちゃおう

绽放自我活力

世界中笑顔になれ♪

让全世界露出笑容♪  
アッハッハッハ

啊 哈 哈 哈  
ひとつひとつ

有如愿望  
願いが叶いますように

一个接一个地全部实现  
スマイル体操

微笑体操  
夢見るエクササイズ

梦想的Exercise  
世界中笑顔になれ♪

让全世界露出笑容♪  
アッハッハッハ

啊 哈 哈 哈  
スマイル体操

微笑体操  
私らしく笑ってみよう

试着像我这样子微笑吧  
君らしく笑ってみよう

试着以你的风格微笑吧  
さあスマイル&ピース

来 Smile & Peace！

絶対ハッピー！！（五，六）

绝对的Happy！！（五，六）  
全体ハッピー！！（七，八）

全体来Happy！！（七，八）

はい第二スマイル体操始め♪

好 微笑体操第二节开始♪  
好きな人をひとり

最喜欢的一个人  
LET'S THINK THINK

大家一起好好思考  
誰でも理想でもGOOD☆GOOD☆

不论现实还是理想都GOOD☆GOOD☆  
恋とは今日の柔軟体操！！

恋爱是今天的柔软体操！！

心も体もあら有頂天♪

身心都是欢天喜地♪  
飛べるみたい

就像鸟儿一样飞翔  
咲いてみたい

就像花儿一样绽放  
幸せいっぱいになったなら

要是幸福满满的话  
ドキドキ

心中的兴奋  
終わらない

永远不会停歇

世界中笑顔にしよう♪

让全世界充满笑容♪  
ワッハッハッハ

哇 哈 哈 哈  
ひとりひとり

有如爱心  
愛が実りますように

一个接一个地开花结果  
スマイル体操

微笑体操  
恋するエクササイズ

恋爱的Exercise  
世界中笑顔にしよう♪

让全世界充满笑容♪  
ワッハッハッハ

哇 哈 哈 哈  
スマイル体操

微笑体操  
輪になって笑い合おうよ

围成圈子相互欢笑吧  
みんなみんな笑い合おうよ

大家大家相互欢笑吧  
LET'S スマイル&ピース

一起Smile & Peace！

月火水木金土日

一二三四五六日  
EVERYDAY 頑張ってゆこう！！

每一天都加油努力吧！！  
1.2.1.2前に進めファイトオー！！

1．2．1．2继续前进 Fight on！！  
いつでもどこでも

随时随地  
GO!!GO!!GO!!GO!!

嬉しい時は笑ってごらん

高兴的时候请你开怀大笑  
悲しい時は泣いてごらん

悲伤的时候请你放声哭泣  
それもスマイル体操

那也是微笑体操  
涙があるから

正是因为泪水存在  
笑顔が大事なんだ

笑容才显得很重要  
だから笑う時は

因此我们在笑的时候  
思いっきり笑おう！！

就尽情的欢笑吧

世界中笑顔になれ♪

让全世界露出笑容♪  
アッハッハッハ

啊 哈 哈 哈  
ひとつひとつ

有如愿望

願いが叶いますように

一个接一个地全部实现

スマイル体操

微笑体操

夢見るエクササイズ

梦想的Exercise

世界中笑顔になれ♪

让全世界露出笑容♪

アッハッハッハ

啊 哈 哈 哈

スマイル体操

微笑体操

私らしく笑ってみよう

试着像我这样子微笑吧

君らしく笑ってみよう

试着以你的风格微笑吧

さあスマイル&ピース

来 Smile & Peace！

絶対ハッピー！！（一，二）

绝对的Happy！！（一，二）

全体ハッピー！！（三，四）

全体来Happy！！（三，四）  
絶対ハッピー！！（五，六）

绝对的Happy！！（五，六）

全体ハッピー！！（七，八）

全体来Happy！！（七，八）