



コミュニティーのこのこ



3月10日、今日は有馬先生の『体操』です。深呼吸をしてスタートします。最初は軽快な音楽にあわせてその場で足踏み。たった数分ですが早くも暑くなり1枚脱ぐ人も。いつものようにウォーミングアップ、下半身の強化、かしわロコトシなど行いました。体操に初めて参加された方もいらしたので、ひとつひとつの動きをていねいに教わりました。気温も高くなってきたのでいつもより少し長めの休憩を取りました。



恒例の指体操、うまくできるようになってきました



その場で足踏み♪



先生すごい！



ゆっくりお茶を飲んで休憩

