



コミュニティーのこのこ



5月12日、今日は有馬先生の体操です。いつもの軽快な音楽に合わせての2分間の足踏みからです。続いてウォーミングアップで体をほぐしていきます。そのあとは、下半身の筋肉を鍛える体操で音楽に合わせて、つま先上げやスクワットなどでしっかり体を動かしました。最後にかしわロコトシ、クールダウンをして終わりました。今日は時折吹く風が心地よく感じられました。



ボールを抱えるように おへそを見て

その場で足踏み♪



足に胸を近づけて



スクワットはキツイ☹️

