



コミュニティーのこのこ



10月11日 さわやかな風が気持ちのいい今日は有馬先生の体操です。いつものようにその場での足踏みから始まります。音楽に合わせてしっかりと腿をあげます。そのあとは下半身中心にトレーニングします。少しの段差で転ばないように、筋肉を鍛えましょう。



いつもの指体操



始まる前のひと時



大きな筋肉を伸ばします



足の内側の筋肉を筋肉を鍛えます



先生の足はよく上がります



休憩時間の楽しいおしゃべり



音楽に合わせて、楽しく体操



背中をまーるくおへそを見て