

5月10日(火)

R4年度 公民館講座

バランスボール教室①

講師:安田 美雪 先生

心地よい有酸素運動のバランスボール教室。
6回講座で行います。曲に合わせて楽しい~♡



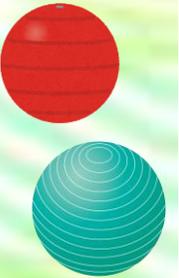
ボールに正しく座る位置、足の幅・位置
姿勢を教えてくださいました。



脳トレをします！片方の手は1を出し上下に
片方で三角を同時にやって下さいね~



両手を上げて~ ポン！ポン！



ボールに手を乗せて
先の方に押し下さい！
背筋が伸びて気持ちいい~



両手を広げて、片足あげて体感を鍛えます！



最後にボールに足を乗せユラユラ！
リラックスタイム！