

5月2日(月)

公民館講座

ユルトレ教室 NO.3

講師:木下 桂 先生

第3回目の「ユルトレ教室」は、身体を支える重要な働きをする股関節を重点的に行いました。また、肩甲骨を緩める復習もしました。



まずは、股関節を柔らかくほぐしましょう！



股関節の可動域を広げましょう！



講師：木下 桂 さん



肩甲骨を寄せたり、ゆるめたり・・・



お互いが、力を矢印方向入れ、力をフッと力を抜く（拮抗させる）。すると、あらあら・・・届かなかった手が足についた！