



ゆるっと



ちよいトレ教室



楽しく!

開催しました!

「幸せは～」の、おなじみの 365 歩のマーチの準備体操から元気良く始まった「ちよいトレ教室」

1 回目は下半身。

2 回目は上半身。

3 回目は体幹をちよいっとトレーニングしました!

今年も、頭と指先のトレーニング「お手玉」にもチャレンジ。

今年も苦戦しましたね～。でも、上手くできなくてもご愛敬。

できなきゃ笑ってごまかして(笑)

笑いも立派なエクササイズです!

無理なく、楽しく! また来年、参加して下さいね～!



元気よく～♪



ストレッチでからだのばし



股関節ストレッチ中



ボールを使って下半身強化!



フープを使ったエクササイズ



バランス最高!



お手玉シリーズ♪あれっ? 難しいぞ?

