ゆるっと♪ちょいトレ教室

楽しく！

開催しました！

1回目のテーマは

『瞬発力』

棒を使って、瞬発力を高めるトレーニングをしました。

掛け声に合わせて～♪

棒を使ってトレーニング

1.2.3で隣に移動！

2回目のテーマは

『バランス』

バランスクッションを使って体幹を鍛えました。

恒例のお手玉もしました！

ぐらぐらしないように頑張って～！

3回目のテーマは

『持久力』

音楽に合わせてステップしたり、棒を使って簡単筋トレをしました。

音楽に合わせて、エアロビ風に色々な運動を取り入れながら動き続けました。