



コミュニティーのこのこ



10月13日は有馬先生の体操です。初めて参加の方を含め19名お見えになりました。大勢の参加のため、スタッフは部屋の外からの参加となります。最初はその場で足踏みを音楽に合わせて2分間行いました。その場で一なののいつの間にか動いて笑いが起こります。ウォーミングアップ、ストレッチ、下半身のトレーニング、と休憩をはさみながら行いました。



腕を振って足を上げて1, 2, 1, 2♪



部屋の外から参加のスタッフ



つまづかないよう、かかとを上げたり、つま先上げたり。腕を上げて、体を反らしてすっきり

