

コミュニティーのこのこ



3月8日、ボタン雪が降る寒い日でしたが、大勢の方が「体操」をしに来てくれました。「何が何でも来るわよ」と言ってくださる方もいらっしゃいます。皆さん一息ついてから体操が始まります。はじめはいつものようにその場で足踏みです。SMAPの曲に合わせて2分間しっかりと足を上げます。そしてウォーミングアップ、こんな天気の中初めて参加の方もいらしたので、立ち方から丁寧に説明を受けました。ロコトレや座って足を開いたり閉じたり内転筋トレーニング、曲に合わせて体を動かし、クールダウンと続けました。



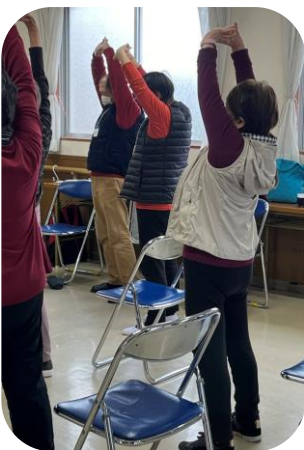
寒い日なので、しっかりとストレッチ



先生のように足上げて



スクワット運動



できる範囲で



リズムに合わせて

