

コニーちゃん'Sレポート

健康教室7月号



さて7月のコニーちゃん健康教室は!

7月5日(月)は「やさしい筋トレタオルストレッチ」のテーマで、
19日(月)は「かんかたんエアロビクス」です♪

いつも通り感染予防対策は徹底して行いました。
タオルを使うとスムーズに体を動かせます😊ゆっくり無理なく!
が大切です。

エアロビクスはリズムに合わせて楽しく🎵が基本です。踊りながら
体もほぐせる～☆

7月17日(土)の『トレーニングコース』では、背中に回した両手、
上からの手と下からの手がのび～る…手がつながる～
わけないわー🌀 硬い身体は怪我のもと。もっとほぐして柔らか
くないといけません。続けましょうストレッチ。



トレーニングコース ♪♪



背中のびる～

壁を相手に～ あらっ上がらない🌀



Produced by 