

コニーちゃん'Sレポート

健康教室1月号



さて1月のコニーちゃん健康教室は!

今回のテーマは「楽しく動こう、ワン! ツー! ワン! ツー!」のリフレッシュコース♪と、「貯筋を目指す」トレーニングコース☆です。

もちろん、いつも通り感染予防対策は行いました。

リフレッシュコースでは、ストレッチで筋肉を緩め、関節の可動域を広げていきました。そして、足踏みからリズムをとって簡単なエアロビクスを行いました♪

トレーニングコースでは、ほとんどの方が前期から継続の方なので皆さんは少しずつ体が柔軟になり、「継続は力」なりを実感しました。

「関節の痛みが緩和した」という声も聞かれて、主催者としてうれしい限りです **!?**



アマビエコニー



気持ちよく伸ばす



みんなで楽しくダンシング♡
♪♪



伸ばして



楽しくエアロビクス



Produced by

CONYX