

コニーちゃん'Sレポート

健康教室2月号



さて2月のコニーちゃん健康教室は!
今回のテーマは、簡単エアロビクス体操のリフレッシュコース♪と、「ゆっくり伸ばして、ゆっくり縮める」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万全です。

リフレッシュコースでは、今まで行ってきた体の動きを組み合わせ、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、ストレッチでほぐれた体に少しずつ負荷をかけすこし難度の高い身体の使い方をしました。2カ月前までなら到底できない動きを皆様が少しずつできるようになっているので、びっくりしました !?



アマビエコニー



元気よく

がんばれー



やわらかいでしょ

Produced by

CONYX