



11月27日(木)

～楽しく弾んでリフレッシュ～



『バランスボール体験』



音楽に合わせて気軽に有酸素運動が出来て、産後の骨盤まわりの筋肉や姿勢を整えるなどの効果が期待できるバランスボール体験を行いました。



講師は体力メンテナンス協会バランスボールインストラクター吹田紗也加先生です。



ボールの上に座り、バランスをとる練習やストレッチを行いました。



音楽に合わせて
心も身体もリフレッシュ♪

おへそが縦になる
ようイメージしてね♪



ハードなポーズもありましたが、みなさん、頑張りました



吹田先生の師匠でもある二木先生にもご指導いただきました。

