



一つ森コミュニティ体育館 トレーニングルーム

健康教室開催の様子

1回目 7月15日、7月22日(水)

2回目 7月29日、8月 5日(水)

AM11:00～正午

講師：石井 かす美

FTPジャパン公認バレトン、ソウルシンセシスインストラクター

(財)日本体育協会公認スポーツプログラマー

7月15日:参加者20名
バレトン

バレトンレッスンとは・・・
フィットネス・ヨガ・バレエ3つそれぞれの要素を組み合わせた
全身のコンディショニングワークアウトです。



7月29日:参加者15名
バレトン

激しい動きは少ないのに・・・かなり汗をかきました。
理想は・・・週2回位やれば体もシェイプできそうな・・・
個人的な感想ですが・・・笑



7月22日:参加者19名
癒やしのストレッチ&
リンパマッサージ

癒やしのストレッチ&リンパマッサージ
ゆったりした中での全身のストレッチ
リンパの流れを良くして、老廃物を流します・・・
自宅でも実践するといいですね～



8月5日:参加者13名
癒やしのストレッチ&
リンパマッサージ

