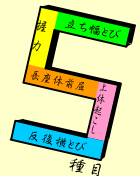


無料 イベント 報告!

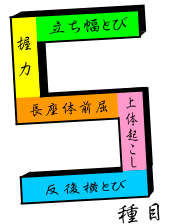


10月10日(月・祝) 体育の日

10:00 ~

無料! 体力年齢診断2011!

男性:11名 女性:20名 計31名の方に参加していただきました!
体力測定は学生の時以来に行うという方も多く、楽しんで参加していただきました。
5種目の測定に加えて、体組成計での測定を行い、とても好評でした!



上体起こしでは、高得点を目指し、最後まで頑張りました。
翌日は筋肉痛決定だそうです...



苦手な方が多い、長座体前屈。
息を吐いて前に前に! ショートレッスン参加のきっかけになりました。



14:00 ~

わくわく! バランスボール教室

男性:3名、女性:19名 計22名の方に参加していただきました!
昨年よりも多くの参加があり、バランスボールを使ってストレッチや筋力トレーニングを行いました。
リズム体操では、簡単なステップ運動を行い、楽しく気持ちのよい汗をかくことができました



音楽に合わせて、リズム体操
ステップ運動が苦手な方も笑顔で行うことができました!



ボールを使って筋力トレーニングも
行いました。これなら自宅でも気軽に
できそうですね!

