



バランスボール&チェアエクササイズ



2月14日(火)、公民館講座「バランスボール&チェアエクササイズ」が始まりました。新たにチェアエクササイズが加わり、正しい姿勢づくりと並行し椅子座位の特性を活用したエクササイズです。みなさん曲に合わせて、楽しくリズムカルに運動しました。



講師：安田 美雪 先生



正しく椅子に座り、足を上げたり、腕を振ったり・・・

