



いつも笑顔の安田美雪先生に参加者は、元気と癒しをもらいました。

4回目となると皆さんボールの上で安定しています

6/22 7/13 9/14 9/28

※参加者の感想※

バランスボール教室

大好評につき4回開催されたこの教室は10月から自主サークルとなりました。

「自分たちに馴染みのある音楽をかけてくれ、リズムに乗りやすかったです。」「ウキウキする感じと心と体を休める感じ両方がミックスしてありリフレッシュできました。」



ボールで弾みながら秋にちなんだものを順番に言っていくリズムゲーム♪



上半身、下半身両方を意識



先生の優しい声でリラックス