

3B 体操教室

無料体験会

報告書

ひさこい



日時：令和4年8月30日（火） 11：00～12：00

場所：明石中央体育会館 会議室1・2

参加人数：8名



3B 体操とは？どんな用具を使って体操をするのか？などの内容を説明！

音楽に合わせて準備体操からスタート♪



○ ベルを使った体操 ↓↓↓



○ ベルターを使った体操 ↓↓↓



ベルとベルターの2つの用具を使って、肩甲骨周りや背中などの普段はあまり動かしたり伸ばしたりしない部分を色々な体操に組み込んで、音楽に合わせて気持ち良く動かしました！！

○ ストレッチ ↓↓↓



8名の方に3B 体操教室を体験していただきました！

「普段しない動きを沢山できて楽しかった」「色々な所を伸ばせて気持ち良かった」などの嬉しい声を聞くことができました♪

ご参加いただいた皆様、ありがとうございました (*^_^*) v