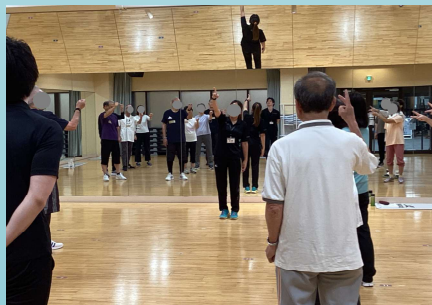
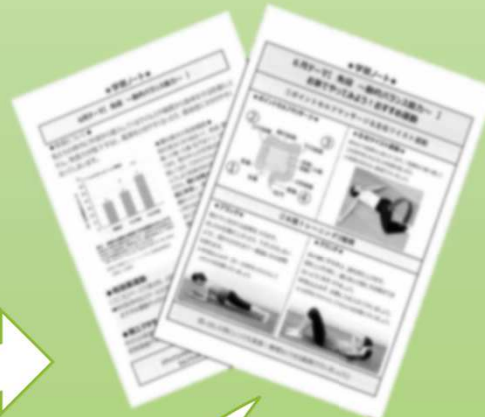




始めにオリエンテーションです。
この日は仲間とともに後出しじゃんけんゲームで脳トレをしました。皆さん笑顔です。



この月のテーマは
「免疫～動的バランス能力」です。
コーチから配られたプリントを元に、免疫力を高めるためには「有酸素運動」や「腸エクササイズ」が有効であることを学びました。



その後、腸マッサージ、左右ツイスト運動などで腸をうごかし、体にひねりを加える運動でさらに腸を刺激していきます。



仕上げにストレッチポールを使い、正しいスクワットの型を学びました

★盛りだくさんで、あっという間にレッスンは終了。この後1時間、施設を利用することができるので、マシンでトレーニングをする人、プールでひと泳ぎする人、お風呂で体をほぐす人、おしゃべりを楽しむ人など様々です。
★家でできるトレーニングも教えてもらうので、次のレッスンまで自宅で自主トレーニングができます。継続することで効果が上がりそうです。

①アクティブコース(@メガロス武蔵小金井)