

11月21日

2期の最終回。10回分の総まとめ。



まず、体の中心を意識して立ちましょう。
ゆっくり息を吐きながら、前に倒していきます。



ゆっくりと戻っていきましょう。



チューブを使って足の運動です。
ゆっくりとおろしていきます。



トップまでしっかり上げますよ。

次回は12月5日、3期の1回目です。