

●ジムボールを使った身体の調整

今月も、軟らかいボールを使ったトレーニングを行いました。



●会員作品

会員が創作した動きを、みんなで動きます。

毎回、個性のある動きで刺激になります！



担当会員： 関節を動かすことができる動きを考えて作り始めました。工夫した点は、
動と静のメリハリのある動きであること、同じ動きでも音を倍で取って動くことです。

●デンマーク・オレロップ体育アカデミーで習った動きの復習とアレンジ

ステップ練習の後で、グループ毎に動きの練習をしました。

