

●アップ

冷え込んできましたし、換気もして室内が暖まりにくいので、軽く体を温める動きから始めました。
2人組で交互に、ウォーキングなどで体を動かし、その後ストレッチを行いました。



●会員作品

会員が創作した動きを、みんなで動きます。

デンマーク体操の流動的な動きや、脳トレ的な動き、ボクササイズの動きなど、盛り沢山の内容で予定時間をオーバーしましたが、何とか動きについていくことができました。今後のジムヴェナーで、この動きをしっかりと取り組んでみましょう！という話になりましたので、今月お休みされた方も一緒に動きましょう！



担当会員： 運動不足になりがちなので、しっかり大きく動ける内容で考えました。

動きを考えるのも難しいけど、伝達方法がまた難しい～！ 精進します～(> <)！

●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

少し時間が足りなくなったので、アレンジ完成は1月となり、2月に見せ合いをすることになりました。
ということで、動きが小さくなりやすい部分を中心に動き込みました。



年内最後の活動でした。 来年も健康に楽しく過ごしましょう！
皆様、どうぞ良いお年をお迎えください。