

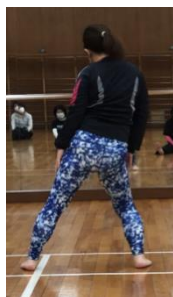
●アップ

デンマーク・オレロップ体育アカデミー、ツリーネ先生の動きをしました。身体の内側から波打つ感覚が指先に伝わるイメージで動きます。腕だけを動かすのではなく身体の中の動きが腕→指に伝わっていく感じです。



●会員作品

以前に練習していた、アップテンポな曲の動きを再開しました。久しぶりにする動きなので、動きを覚えるということを中心に練習しました。4～5種類の動きのまとまりを繰り返し練習し、最後にそれらをつなげると曲に収まりました。慣れるまで、まだまだ練習を続けます。



こんなカッコイイ動きもあります。
慣れてくるとみんなもその気になって動けるはずです（^^♪

●クールダウン

ダウンも毎回念入りにしています。足をほぐすことを中心に足つぼを教えてもらいながら最後にしっかりほぐしています。

教えてもらったことは、家に帰って毎日お風呂上りなどにでき、日ごろのケアに役立っています。



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。