

ジムヴェナー（1月）

1月21日 たかつガーデン体育室

●ウォーミングアップ

軽いウォーキング後、少しずつストレッチで体をほぐし、最後はオレロップ体育アカデミーのチューリーネ先生の動きで、全身をゆっくり使いながら温めていきました。



●会員作品

先月の前半の動きをしっかりと復習し、後半の動きに入りましたが、後半も、前半の動きを主にした動きだったので覚えやすく、みんなしっかりと身体を動かすことができました。

新しい動きは脳にも身体にも刺激になって楽しいですね！



●チーム作品

いよいよ発表の日です！最後の練習で、しっかり動きの確認をして、見せ合いをしました。

どちらも、チームでアイデアを出し合いながら作った愛しい作品。しっかり動ききることができました！

