

スクール名 **スペシャルエクササイズ**

日 程 2019年 7月10日～7月31日 水曜日

時 間 19時 ～ 20時30分

場 所 明和町総合体育館 会議室

スペシャルエクササイズ
はじめました♪



骨盤を意識して呼吸♪



クッションを挟んで
息を吐きながら～ おしりをUP!



かかとで後ろの壁をグーっと押す!(イメージ)
下半身に力を入れて、かかとから頭まで
一直線にしましょう!



クールダウン
身体の中からマイナスエネルギーを
吐き出しましょう。