

女性学級 第3回「ヨガ教室」

令和7年12月6日 受講生22名参加 講師 鎌田様 志賀様

♡メニュー♡

ダンス
ボール投げゲーム
歩き方チェック



集合写真

♡歩き方ポイント♡

“つまかか”

つま先の次にかかとを
地面につけるイメージ
で！！

ダンス



ボール投げゲーム



歩き方チェック



♡受講生の感想♡

- ・楽しく体を動かすことができた。
- ・“つまかか”を意識して歩くようにしたい。
- ・つま先歩きがよかった。
- ・つまかか歩きで、腰や膝の痛みが和らいだ気がした。
- ・歩き方がかわるだけで姿勢がよくなったように感じた。