

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



♥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。
- ・つま先歩きがつらかった。
- ・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。