



毎日運動 Time!

R2. 2. 26 ふじ/ばら



毎日遊戯室に集まって、スローテンポのダンスからヒップホップダンスまで幅広く体を動かしています。



体幹を鍛えることで、体のバランス・姿勢・動きも良くなり怪我をしにくい体作りに繋がります!



check

汗チェック!!

見てみて!こんなに汗をいっぱいかいたよ!

ヒップホップダンスは先生達も汗だくです(笑)



体を動かすのは楽しいね♪

今回は、ばら・ふじぐみさんの記事ですが、どのクラスも毎日体を動かしているので、次回は他クラスを載せていきたいと思います! お楽しみに☆

