

体幹トレーニング(4年生)

11月8日、4年生は、体幹を鍛えるトレーニングを教してもらいました。先日の3年生に続いて2学年目です。講師の先生は、からだ創作 Motto の臼井美由紀先生です。

一緒に体を動かしましたが、体が硬いためか、後から体が痛くなりました。しかし、体は軽くなった気がしました。これからも少しずつ続けていってほしいですね。

