



教室

通信



《活動報告》

2月の意識項目は、『**マシン動作する時の呼吸を意識しよう**』でした！
鼻から吸って口から吐き出すという正しい呼吸法には、より多くのカロリーを消費することができ、血圧を下げてくれる効果などがあります。
参加者の皆さんからはこんなお声をいただきました(*^_^*)

正しい呼吸でトレーニングすると
こんなに汗かくだ！
汗のかき方が全然違う

呼吸を今まで逆にしていた
ことに気づけて良かった！

呼吸を意識すると
すごく鍛えている気がする

この呼吸法は
お腹にすごく効いている！



たくさんの川柳ありがとうございました

お題 「雪」

★紗登美賞★

北国の吹雪にたえて春近し

佐藤 文雄

★明莉賞★

五十年すんでもこわい雪のみち

坂田 堪子

★友子賞★

蘭室のいどむ我が汗雪も鼓舞

吹田 のり子

★施設長賞★

新雪や人の魔性も隠しをり

入江 勝政

お知らせ

4月1日より
午後の開始時間を
変更いたします

4回目 13:30～

5回目 14:30～

6回目 15:30～

7回目 16:15～