



# ソニア体操クラブ

## ☆活動内容☆

身体がよろこぶ体幹をつくるという目的のもと、ボール、ボール、ゴムチューブ等を使い、身体全体の関節、筋肉をほぐし、体幹を鍛える運動をしています。

## ☆活動日時・場所☆

- ・ 毎週月曜日 13:30~15:00 基本は第1、第3、第2、第4は自由参加
- ・ 朝陽公民館分室(朝陽支所2階)

## ☆PR・コメントなど☆

明元先生のご指導のもと、皆で楽しく体操しています。終わったあとは、とても身体が軽くなり、さっぱりとした気持ちになります。日頃運動不足を感じていらっしゃる方、一緒に体操しませんか？



関節をゆるめて



筋力を鍛えます

活動の様子♪

