

ある日のレッスン風景（内容と手順の紹介）



足をよく揉む



足の指を抜げる



指の間に手を入れ回す



右手グー、左手パー



認知症抑制にも良いとか？



仰向けになり首を伸ばす



肩甲骨を上げ手を伸ばす



大腿筋を回す



膝曲げて体によせる



背骨をそらして伸ばす



腹筋も



肘で支えバランスをとる



お尻を突き出し三角形に



座って脇を伸ばす



開脚もやる

ある日のレッスン風景 (内容と手順の紹介)



右手 左足伸ばして



足の上部も伸ばす



体を回す



大腿部表側を伸ばす



つま先あげる



足を開き天を見る



手を開き声出して片足立ち



こちらは余裕あり?



上手いでしょう (ヤラセ?)



上手いでしょ (ヤラセ2?)



上腕の筋肉も伸ばして



深呼吸でやれやれ