



アダプテッドエアロビック実技研修会

実技講習会 H26.7.29

【講師】

日本体育協会公認エアロビック指導員

秋山 里美 氏



みなさんの笑顔と頑張る姿がすばらしいですね。



まずはウォーミングアップ。身体も心もほぐれました。



いわき市で活動している「ビートルブラザーズ」の皆さんによる演技の発表がありました。

お疲れ様でした！

神奈川県エアロビック連盟より、参加者全員に寄贈された研修用DVD。

床のラインを活用したステップの練習。気持ちよく身体を動かすことができました。

リズムにのって♪



童謡「とけいのうた」を全身で表現しました。だれもが知っている歌でできるのがいいですね。



最後はストレッチでクールダウン。



近隣幼稚園、保育園、中学校、関係機関、県内の特別支援学校の皆様、お忙しい中ご参加いただき、ありがとうございました。

