

平成30年度 福利厚生事業 講習会 写真

④ エアロフット

平成30年7月19日(木) 18:15 ~ 19:30

鹿児島木材産業協同組合

④エアロフット

平成30年7月19日



1年ぶりの池本先生。丁寧な説明でとても分かりやすいです。



足の開き具合で身体の状態がわかります。



足の裏をマッサージします。



足をさすってリンパの流れを良くします。

④エアロフィット

平成30年7月19日



足の力を抜いて、手で足を持ち上げて下ろします。



池本先生の個別指導の様子



足首を回します。



足を持ち上げて左右に動かします

④エアロフィット

平成30年7月19日



四つん這いの状態から少しずつ身体を起こしていきます。腰のリセットになります。



呼吸で腹筋を鍛えます。



肩の筋肉をほぐします。

④エアロフィット

平成30年7月19日



頭皮をほぐします



肩甲骨をさすります。



マットを片付けて背伸びします。



足を上げて歩きます。

④エアロフィット

平成30年7月19日



三角形を描きながら歩きます。斜めにも歩きます。



足を上げながら、手をたたきながら歩きます。



④エアロフィット

平成30年7月19日



再度マットを敷いて足をマッサージします。



足をさすってリンパの流れを良くします。



終了です。お疲れさまでした。