

平成30年度 福利厚生事業 講習会 写真

⑤ コンディショニングピラティス

平成30年8月8日(水) 18:15 ~ 19:30

鹿児島島木材産業協同組合

⑤コンディショニングピラティス

平成30年8月8日



初めての竹本先生。スタイル抜群で、ピラティスの成果だそうです。



足を伸ばして足首、指先を伸ばします。
とても分かりやすい、丁寧な説明です。



足の甲をさすって血流を良くします。



足首、足の裏をマッサージします。



反対側の足も同じように甲をさすって血流を良くします。



テニスボールを使って筋膜をほぐします。
ボールを置く位置を説明される竹本先生。



肩甲骨の間にテニスボールを置いて腕を上下に動かします。





首の下にテニスボールを置いて腕を上下に動かします。



太ももの上でテニスボールを転がして筋膜をほぐします。



座骨の下にテニスボールを入れて膝を上下させます。



ろっ骨が広がるように呼吸をします。



タオルを使用してろっ骨を軽く締めます。



先生が丁寧に指導されます。



骨盤矯正エクササイズです。



おなかの中の筋肉を上下させます。



背骨を伸ばすエクササイズです。



頭の下に腕を置いて、呼吸に合わせて頭を上下させます。



呼吸を整えて終了です。ご苦労様でした。