

令和元年度福利厚生事業講習会 写真

⑧ 美ボディダンス

令和元9月19日(木) 18:15 ~ 19:30

鹿児島木材産業協同組合

⑧ 美ボディダンス

令和元年9月19日



今年2回目の竹本先生。鍛え上げられた「美ボディ」です。
今回は、参加者が少し少な目でした。



まずは軽くウォーミングアップ。

⑧ 美ボディダンス

令和元年9月19日



音楽に合わせて体全体を動かします。動きがだんだん速くなります。



筋肉の特性を考えて竹本先生が考案されたプログラムだそうです。

⑧ 美ボディダンス

令和元年9月19日



スクワットなどを組合わせたいろいろなスタイルがあります。結構利いてます。

⑧ 美ボディダンス

令和元年9月19日



参加者の皆さんはかなり汗をかいていらっしゃいます。竹本先生はさすが涼しい顔です。

⑧ 美ボディダンス

令和元年9月19日



最後に疲れを残さないためのストレッチ。皆さん今日はだいぶハードだったようです。お疲れさまでした。