

平成29年度 福利厚生事業 講習会 写真

②コンディショニングピラティス

平成29年7月5日(水) 18:15 ~ 19:30

鹿児島島木材産業協同組合

②コンディショニングピラティス

平成29年7月5日



昨年に引き続き爽やかな 服部 先生 指導はハード



会議室一杯の多くの参加者



おなかに力を入れて腹腔筋を鍛える

②コンディショニングピラティス

平成29年7月5日



腰を浮かせ、ねじり 皆さん頑張っています



腹筋を鍛え、インナーマッスルを刺激

②コンディショニングピラティス

平成29年7月5日



横になり、両足を挙げ、静止



かなりきつい動作です



上体をねじり筋肉を刺激



最後の瞑想