

講師

古賀香織 先生

ガンバルーン体操指導士
日本ヨーガ療法学会認定
ヨーガ教師
インド中央政府公認
ヨガインストラクター

ガンバルーンボール

握みやすくするため、少し空気が抜けている
表面には滑り止めのため凹凸がある
空気をたくさん入っているボールほど
握みにくく、負荷がかかり、運動がハードになる



ゆうあい教室レポート

キッズからシニアまで 

ボールを使って
体をうごかせよう

令和5年 **10/1** (日) 14:00~



こちらに掲載している写真の転載はご遠慮ください