

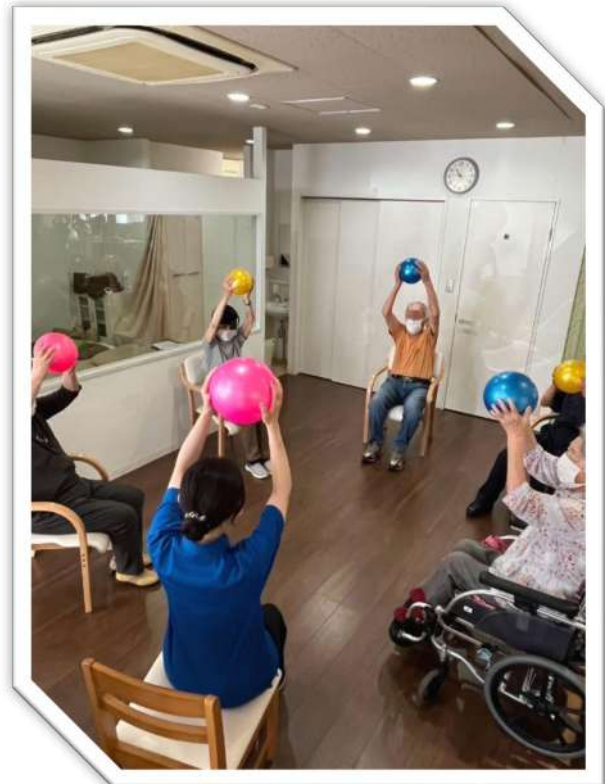
No.2 ボール体操

ボールを使った簡単な体操をご紹介します！

柔らかいゴムボールを使うので負担も少ないです。
投げたり蹴ったりしないので安心してくだ
さいね(>_<)/
割れたりもしません…(笑)

ボールを前に出したり、頭の上に持ち上
げたり、足に挟んで使ったりと色々でき
るのがいいですね！

これで、上半身と下半身をやさしく鍛え
ていきます。



車椅子を利用されている方でも無理なくできる運動なのでおすすめです♪

トレーニングデイグレイスでは、無料で体験や見学が可能です。
お気軽にお越しください。

管理者：赤木誠宗