

# コニーちゃん'Sレポート

健康教室5月号



さてさて始まりました!

コニーちゃん健康教室～パチパチ



5月17日(月)に『リフレッシュコース』からスタートしました。今回は無料の体験会です! 手指消毒・検温・マスク着用・ソーシャルディスタンスに靴の消毒もプラスして感染予防対策を致しました。はじめは緊張の面持ちだったみなさんもかわいらしい先生の愛ある言葉でどんどんほぐれて、身体も心もリラックス～(^.^)

そして5月19日(水)には『トレーニングコース』もスタート! ヨガマットを使って体幹を鍛えるという体操で、とてもシャキッと先生に習います。

どちらの教室も続けるごとにどんどん「動けるからだ」を目指しています。どなたでも参加できます☆来てね～



## リフレッシュコース



## トレーニングコース!



Produced by

CONYX