

コニーちゃん'Sレポート

ゆっくり動作：スロートレーニング教室 (Part 2)
9月号



秋は何をするにもよい季節

このスロートレーニング教室 (part2)も、9月で終了しました。「トレーニングは、裏切らない」を合言葉に参加者13名でトレーニングに励んできました。

私も1回だけ、本講座にご一緒させていただき、みっちり2時間頑張りました。私は、週1回、地区の小学校の体育館でバドミントンを3時間練習しているので、体力には自信があります。しかし、傍目からは、らくそうに見える運動でも、森永先生の「余裕のある人は、～しましょう。」と、同じ運動でもより負荷をかける指示を出されます。体力自慢の私は、そのすべてに応えようとムキになって頑張りました。翌日、あろうことか筋肉痛がでました。

10月からは、また新しい3カ月の講座が始まります。名前は「**脳活と貯筋運動**」継続する運動、新しい運動等を組み合わせて始めます。一緒に運動しましょう!

森永先生が、個々の筋力や体力にあわせて、アドバイスをさせていただきます。

ムキになって、頑張っている私です。



Produced by

CONYX

