

山の根カルチャースクール ～バランスボールサークル～ ㊟

①サロンのPR

第1金曜日はバランスボールを使ったストレッチ、第2金曜日はバランスボールを補助具として使用する呼吸法を行っています。

②コロナ禍での活動内容

緊急事態宣言発令時はZOOMを使用したオンラインサロンを開催した。

③コロナ禍での運営上の工夫

使用する部屋の関係で密を避け、第1・2金曜日ともに2クラスで開催している。

1回目10:00～11:00。2回目11:00～12:00。

④参加者人数:約15名

開催日時:毎月第1・2金曜日

時間二部制(10:00～11:00、11:00～12:00)

開催場所:山の根熊野神社社務所

参加費:50円(保険代)

→第1金曜日

バランスボールを道具として巧みに利用した呼吸法プログラム



←第2金曜日

バランスボールを使用したストレッチプログラム