

ある日の訓練室風景

スタジオ楡では柔らかいボールやゴムバンドなども使って、
みんなで楽しく体操しています！

やわらかいボールを持って
さあ今日はどんな体操を
させてくれるのでしょうか？

楽しみです！



脚を使ってボールをつぶしています。



ボールを背中から前にまわします
からだを一周させましょう！

