

運動で 楽しく繋がる
親子 大人同士 子供同士！

青空の下で
一斉にフープブーンを回そう！

元気のみなもとの輪



9%

13%

ヒント === 男性と女性の違いです！



① 耳つぼ【人数限定】



③ モビリティトレーニングバンド



② 骨盤底筋エクササイズ



④ 親子ヨガ



⑦ 狭山池公園でフープブーン



モビリティトレーニングバンド(思案中)



骨盤底筋エクササイズ



親子ヨガ



フープブーン