

ベガルタキッズラボ *Enjoy シェイプアップ*

22/08/10 国立花山青少年自然の家





まずは、ご挨拶から！ みんなで楽しく身体を動かそう☆



チアと準備体操☆ ストレッチをしっかりとってケガの防止を！



音楽に合わせてダンス♪



次はボールを使って身体を動かそう！



**講師は、スクールコーチやベガチアが担当します☆
みんなで楽しく身体を動かそう！
ご参加いただきありがとうございました😊**