

第8回

# さくらカフェ 自分の歩きを見つけよう



2013.7.6(sat)

講師：土屋優介さん  
(パーソナルトレーナー)



足はみぞおちの下から足です

猫背にならないように

水分は  
運動する前に  
とりましょう

前を見て、空と地面が  
半分ずつ見えるように



お尻を前に送って  
最後につま先を離しましょう



息は10m先の  
ローソクを消すように



初物の天伯スイカをみんなで食べました

次回は9月10日(土)  
テーマは「天気予報」