

# 新体操 オンラインレッスン



新体操は見た目以上に筋力が大切です！  
しかし！普通の筋トレをしてしまうと大きな筋肉がついてしまいます。  
しなやかで美しい体を作るための筋トレを楽しくやりましょう！

家にいるからこそ！家にあるものでトレーニングをします。  
オンラインレッスンが終わっても自主練習ができるようになります！  
先生たちも子どもの頃は家にある色々な物を使って自主練習をしていました。  
ノートを使ってバランス感覚を！  
ぬいぐるみを使って技を！  
ペットボトルを使って筋トレを！



## 通常練習の再開前に体を慣らそう！

3ヶ月間の自粛生活で体力・筋力が落ちています！

まずは家の中で出来るオンラインレッスンで

体を慣らすことから始めましょう！！

## オンラインレッスンのメリット！

- ・先生の動きを間近で見ることができます
- ・お家にいながらお友達と新体操ができるよ

