ケアトランポリン

ケアトランポリンの上で様々な動きや体の使い方をインストラクターの方に教えていただきました。インストラクターの方の見本を見ながら、一生懸命リズムに乗り、難しい動きにも笑顔で挑戦する姿がみられました。