

第1期 らくらく筋トレ教室



柔らかくて弾力のあるスモールボールを使って運動しました！
握る、つぶす、回すなど様々な使い方をして楽しくできました！

負荷の低いチューブを使って上半身から下半身まで全身の筋肉を動かしました！
継続することで筋力アップを図れます！



第2期は、7/18・7/27に開催します！