

第3期 らくらく筋トレ教室



今回もスモールボールを使って楽しくトレーニングしました！
最終回なので、少し負荷の高いトレーニングにも挑戦しましたが、皆さん頑張ってくonstrainingしてくれていました。

今回のチューブトレーニングは、姿勢を意識しながら行ったので、鍛えている部位以外の体幹部同時に鍛えることができました！



参加された皆様、ありがとうございました！