

ワンポイントレッスン



《毎週水曜日 14時～14時30分》



9・10月のテーマ

9月4日・11日

腰痛体操

9月18日・25日

足裏健康体操（青竹やマッサージなど）

10月2日・9日・16日

ストレッチポール（ベーシック7）

10月23日・30日

バランスボール&

バランスマットトレーニング