

ストレッチポール体験教室開催！（12月11日開催）

12月11日、井上あや先生のご指導のもと、ストレッチポール体験教室を開催しました。ストレッチポールを使って、身体の筋肉をほぐしたり、関節を動かすエクササイズを行ったことで、姿勢がよくなったり、筋肉のこりをほぐすことができました。



ご参加いただいた皆様ありがとうございました。また一緒に活動できる日をスタッフ一同楽しみにしております。