

この教室は終了致しました。

ご参加いただいた皆様、ありがとうございました😊

今後も多数教室ご用意しております。

今回は100円ショップで  
購入できるトレーニング  
チューブやテニスボール  
など身近な物を使って体  
操をしました。



次回は6月の  
「ストレッチ運動教室」  
です☆