

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。
ぜひご参加下さい(^^♪



姿勢がいいとこんなにも
メリットが♥
嬉しいお話を聞かせて
いただきました。

姿勢のチェック！！
左右のバランスもずれて
きます。



ストレッチポールで
整えます。