

9月20日（水） 基礎コース 実技 「体引き締め運動」

講師：畑中 恵子 先生

100歳まで歩ける体を作る為には、良い筋肉をつけること！
柔らかく、柔軟で、バランスの取れた筋肉づくりをめざしましょう。



腕を上げ、胸を開いて肩甲骨を動かします。肩の筋肉は、硬くなりやすい部分。
お互いにサポートしあってすすめました。

