

11月8日（水） 基礎コース 実技「姿勢・体を整える方法」

講師：橋爪 明子 先生



11月8日、橋爪明子先生の実技「姿勢・体を整える方法」が行われました。足指をほぐすことから始まって、全身の血行を良くする動きを学びました。皆さんお疲れ様でした。