

サントバンドを使った トレーニング

2024/6/9 (日)
籠屋手芸クラブ



岩田三重子さんが先生となって、ゴムバンドを使って硬直した筋肉をほぐす運動に挑戦い。



30分後の楽しいひと時。お茶を飲みながらのコミュニケーション。



トレーニングのこの道具は筋肉に最高にキク・・・
実に爽快 最高に素晴らしい

