

8/20（日） ストレッチイベントを開催しました。



インストラクターの田之上先生が、姿勢の作り方を教えて下さいました。



幅広い年齢層の方たちが、多数来られて身体が伸びていく気持ちよさを体感されました。



体験会を機に、身体を動かす気持ちよさを実感して、毎日健康に過ごしましょう！

お疲れ様でした！