

8/4 (日) ストレッチングダイエット教室を開催しました。



田之上剛先生の指導のもと、ストレッチの効果を実感していきます。



ストレッチの効果で、じんわりと汗が出てきます。



日曜の10時から、田之上先生のお教室も開催しています。  
お気軽に参加をお待ちしています!

