

ビューティー&健康講座《7月》

小玉先生の指導で、セラバンド エクササイズをしました。



セラバンドだけでなく、ボールも使ってエクササイズしました。筋力付けたい方には、グッと！です。
ボール運動は、ママと一緒に子供たちもチャレンジ！