

健康体操

2018.09.11(火)



講師 鈴木見和子 さん
(柔道整復師)



右手を上げて 腕のストレッチ

両手を大きく遠くに伸ばしましょう



1、2、1、2、



腕のストレッチの後は足踏み



★6回最後まで頑張りましょう!!

