

リラククス体操



2020年11月10日

ストレッチポール



ストレッチポールによって
ゆっくり深呼吸
自分のペースで

講師 鈴木見和子 さん



床に沿って腕をゆっくり
上げたり下げたり



全身を小刻みに左右に
揺らす

