

# リラックス体操

2021年度さくらピアスポーツ教室

2021/10/17(日)



ストレッチポールを使って  
筋肉のほぐし方を学びます。



講師 鈴木 見和子 先生



気持ちいい



手を大きくゆっくり  
ひろげて〜

