



☆講師名☆

佐々木 ゆかい

★クラス名★

姿勢調整エクササイズ

☆開催日☆

月曜日

13:30~14:30

★趣味など★

好きなこと、スイーツを食べること、空、海を見ること

☆お客様に伝えたい言葉☆

前半は:ゆっくりペースで曲にあわせて有酸素運動」をおこないます。

後半は:お家でも簡単にできる筋力維持の運動」と『気持ち良いなあ〜』

と身体が喜ぶストレッチを行います。

ぜひ一緒に運動されてみませんか？！