



一つ森コミュニティ体育館
トレーニングルーム

癒やしのストレッチ&リンパマッサージ
開催の様子

7月15日（火）AM11:00～正午

講師：石井 かす美 フィットネスインストラクター



癒やしのストレッチ&
リンパマッサージ

参加者30名・・・

多数のご参加
ありがとうございます。





骨盤のゆがみを検証・・・
太ももの付け根部分が床につかない方は、骨盤がゆがんでいる
そう・・・

このポーズでゆがみをチェック
してみても・・・





リンパにそったマッサージ
やストレッチを行いゆつたりと、
気持ちの良いレッスンでした。

次回は9月16日開催です！

