

9月のオリジナルクラス

土曜日 15:00~16:00

担当：渡邊 孝子



骨盤まわりの調整

ストレッチポールとテニスボールを使用し、仙腸関節～肩甲骨まわりをほぐして姿勢美調整しましょう♪

