

月曜日 9:30-10:00

姿勢エクササイズ

月曜日の姿勢エクササイズは、1ヶ月毎に内容が変わります。

【10月】 お尻エクササイズ

ヒップアップ・お尻や股関節周りを使ったエクササイズを行います。

【11月】 バランスボール

バランスボールを使ったエクササイズを行います。

【12月】 体幹エクササイズ

姿勢を維持する筋肉を使うエクササイズを行います。