体幹。ストレッチ体操

筋肉や関節の柔軟性を高め、肩こり・腰痛の緩和に繋げる!

月曜日 12:15~13:00

木曜日 11:15~12:00

430 円(別途施設利用料)







しのスンを重ねるたびに発にはるりて自身の身体でで表しての時代が