

3月8日の棒体操(中国武術)体験会の模様



たくさんのご参加ありがとうございました。
棒を使って身体の筋肉をほぐす方法や、筋力アップするエクササイズを実際に体験し効果を感じていただきました。4月～スタートする新プログラム、「棒体操(中国武術)」是非皆さんも体験してみてください。

※詳しくはメディプラスガーデンへ