

3月の松陰クラブ

反動をつけずに1, 2, 3, 4, 5とゆっくり動かすことがポイントです。



次回は、椅子からのふちや背もたれを掴んで脚を上げたり、広げたりと動きを少しだけ大きくしますよ〜(^^)