



松陰クラブ



雨降りの日にも関わらず、
いつものメンバーさんが集
まってくださり嬉しいで
す! (*^-^*)



次回は、11月です!
スクワット運動も
やりましょう!(^^)!

両足首をクロスしながら脚上
げ運動です!
なんと!見てください!
こんなにも上がっています!
しかも椅子にも掴まらないで
\(@o@)/!

毎回、松陰クラブの皆様とお会いできることを楽しみにし
ています。次回も声を出して体を動かしましょうね(^^♪