



一つ森コミュニティ体育館
トレーニングルーム

癒やしのストレッチ&リンパマッサージ
開催の様子

9月16日（火）AM11:00～正午

講師：石井 かす美 フィットネスインストラクター



癒やしのストレッチ&
リンパマッサージ

参加者21名・・・

多数のご参加
ありがとうございます。



ゆったりとリラックスし
て行いました。

