バランスボール DE 産後ケア

2023.4.20

講師:山田　千尋さん

バランスボールを使用して、手軽に有酸素運動

やストレッチを行い、骨格を整え

低下した筋力や体力をつける。

参加したみなさん、リフレッシュし

スッキリしていました。