

健康貯筋塾

【第1回目】 5月22日(金)

「がんばる」を脱いだら、体はもっと軽くなる



【第2回目】 5月29日(金)

「あ、軽い！」明日がもっと楽になる体の整え方



【第3回目】 6月5日(金)

大人のための「体あそび」動けば動くほど毎日が弾む！

