



令和6年度 秋季・冬季スポーツ教室 実施報告

『温活けんこう体操・ピラティス・骨盤底筋ケアピラティス』スポーツ教室が2月20日に終了いたしました。

たくさんのご参加、ありがとうございました！！

《筋力アップトレ&美温活》



《ピラティス》



《骨盤底筋ケアピラティス》



たくさんのご参加ありがとうございました！！！！