

イベント開催 “トランポリンウォーク” 2019. 8. 5 (月)



講師は長田ひろみ先生

まずはストレッチと体
コンデショニングで体をほ
ぐします。



かかとでしっかり踏み込
みながら、2！1，2！



良い汗かけました！

