

# 体幹トレーニング教室 初級コースから始めてみませんか

土曜日、午後2時前。

新しく初級コースに参加される方が来館。

どんなことをするのか？ 私でもできるかな？ 不安そうな顔。

準備体操から、ゆっくり始まります。

トレーニングのやり方、体の説明などもあり

とてもわかりやすいし、無理なくできます。

手指の体操では、顔に力が入るけど笑いもこぼれて楽しい雰囲気。

無理せず、人と比べず自分にできることから始めてみられませんか。

