

ストレッチ

～stretch～

筋肉の柔軟性を高め関節可動域を広げる
ほか、呼吸を整えたり、精神的な緊張を解
いたり、心身のコンディション作りに最適
です。

持ちもの

★動きやすい服装

★飲み物

私が担当します！

担当：糸数

(シンコースポーツ兵庫株式会社)

