

3月はストレッチポール

で、肩甲骨・股関節気持ちいいじゃん…



肩甲骨でポールを挟むと気持ちいいじゃん
寝ころんだままバンザイすると気持ちいいじゃん
膝を開閉すると股関節も気持ちいいじゃん

詳しい使用方法是ジム担当指導員までお尋ねください

京都踏水会水泳学園
体操指導員 藤木 美穂