

# 3月はストレッチポール で、肩甲骨・股関節気持ちイイじゃん…



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

詳しい使用方法は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